طب اهلبیتؑ
اہل بیتؑ کی غذائیں اور
جدید میڈیکل میں فوائد
مصنف: سید مصطفیٰ کاظمی

مقدمہ

طب اہلبیت علیہ السلام:

طب اہلبیت ایک عظیم اصول ہے جو انبیاء علیہ السلام و محمدؐ و آل محمد علیہ السلام کی تعلیمات سے ابتدا ہو کر آج تک جاری ہے۔ یہ تعلیمات ان کی معرفتوں، تجربات، اور دعاؤں کا نتیجہ ہیں جو ہماری صحت اور روحانیت کو بہتر بنانے لیے ضروری ہیں۔ طب اہلبیت بیماریوں سے قبل علاج و احتیاط بتاتا ہے۔

طب اہلبیت ایک تعلیمی نظام ہے جو معاشرتی، جسمانی، اور روحانی صحت کی نگاہ سے تعلیم دیتا ہے۔ یہاں تک کہ یہ آپ کو بیماریوں سے بچانے اور صحت مند رہنے کی معرفت دیتا ہے جو آپ کی صحت کو مختلف طریقوں سے بہتر بناتا ہے۔ طب اہلبیت الہامی علم ہے۔ جو وحی سے انبیاء و اہلبیت و علیہ السلام کے ذریعے ہم تک پہنچا ہے۔ اس میں غلطی کی گنجائش نہیں ہے۔ سائنس و میڈیکل، تجربات کی محتاج ہوتی ہے چونکہ انکے سامنے کوئی چیز بلکل واضح نہیں ہوتی جبکہ طب اہلبیت وحی کا علم ہے جو تجربات و مشاہدات کی محتاج نہیں ہے۔ آج کئی سو سال بعد جو سائنس و میڈیکل اتنی ترقی و اخراجات کے باوجود اس مقام پر نہیں پہنچ سکی اور نہ قیامت تک پہنچ سکے گی جو اہلبیت نے صدیوں پہلے بتایا ہے۔ آج سائنس و میڈیکل بھی اہلبیت کے طبّی اصولوں و غذاؤں کے خواص کی تائید کر رہی ہے جو اہلبیت نے بغیر کسی تجربہ و مشین کے بتائے تھے۔ آج دنیا اتنی ترقی کے باوجود دوبار نیچرل چیزوں کی طرف پلٹ رہی ہے۔ ہمیں بھی بحثیت محبان اہلبیت اس چیز کی ضرورت ہے۔ اہلبیت کی پسندیدہ غذاؤں سے استفادہ حاصل

کریں۔اہلبیت کو فقط مجلس، نعروں کی حد تک محدود نہ کریں بلکہ انکی پسند وناپسند انکے طریقہ علاج کی طرف متوجہ ہوں تو یقیناہر بیماری سے نجات پا سکتے ہیں۔خدانے کوئی بیماری ایسی نہیں بھجوائی جس کا علاج نہ ہو۔بیماریوں پر میری کتاب طب اہلبیت علیہ السلام کا مطالعہ کریں۔

میرا تعلیمی سفر

میں نے مختلف ممالک سے تعلیم حاصل کی، برطانیہ سے میں نے نیوٹریشن،اور کیروپریکٹک (Chiropractic)کے امور میں تعلیم حاصل کی۔سویڈن سے سائیکولوجی کی تعلیم حاصل کی۔

رفاہ انٹرنیشنل یونیورسٹی لاہور سےManual therapyکی تعلیم حاصل کی۔

اور چائنہ سے چائنیز میڈیسن وایکوپنکچر کی تعلیم HSAکے تعاون سے حاصل کی۔اسکے علاوہ حجامہ،فصد، اور لیچ تھراپی میں بھی مہارت حاصل کی۔میری تعلیم میں مائنڈ سائنس، ہپناٹزم، برین ماسٹری، یاداشت کو بڑھانے کے کورسیز،اور ایروماتھراپی جیسے معنوی تعلیموں کا شامل ہونا بھی بہت اہم ہے۔اس کے علاوہ میں نے ہربلزم،فارمیسی کی بھی مختلف ممالک سے تعلیم حاصل کی تاکہ میری گرفت غذاؤں کے ساتھ ساتھ طب اہلبیت علیہ السلام کی دواؤں کو بھی سمجھنے میں آسانی ہو جائے۔چونکہ جب تک جڑی بوٹیوں کی پہچان، میڈسن بنانے کے طریقے میں مہارت حاصل نہیں ہوتی تو علاج بہتر طریقے سے نہیں ہو سکتا۔

میرا شوق

میرا اصل شوق طب اہلبیت پر کام کرنے میں ہے، جس پر میں کئی برسوں سے ریسرچ کر رہا ہوں اور کتابوں بھی تحریر کر رہا ہوں جو اردو اور انگریزی دونوں زبانوں میں ہیں۔

دشمنان آل محمد کا بغض و طب اہلبیت

اہلبیت کی پسندیدہ غذائیں و پھلوں ت کو دشمنان آل محمد نے ہم سے دور کر دیا ہے۔ان کے بارے میں من گھڑت و جھوٹی روایات بنا ڈالی۔اسی لئے ہم اہل بیت کی پسندیدہ غذاؤں سے اکثر ناواقف ہیں۔کچھ سبزیاں تو ہم جانوروں کے چاروں میں استعمال کرتے ہیں جو اہلبیت علیہ السلام کی پسندیدہ سبزیاں تھیں۔جیسے کاسنی وغیرہ اسی طرح جس چیز سے اصلبیت نے منع فرمایا۔جیسے دھنیاں، چقندر کی جڑ، وہ ہم استعمال کرتے ہیں۔اسی طرح حضرت فاطمہ زہراع کی سبزی قلفہ جو آپ کو بے حد پسند تھی دشمنان فاطمہ زہرا نے اس کے خواص مٹانے کے لیے من گھڑت روایات بنائی یہ سبزی احمقوں کی سبزی ہے اس سے عقل زائل ہوتا ہے۔جبکہ روایات میں امام جعفر صادق علیہ السلام فرماتے ہیں۔اس سے بہتر عقل کو زیادہ کرنے والی کوئی چیز نہیں ہے۔سائنس بھی اسکی تائید کرتی ہے۔

جدید ریسرچ و طب اہلبیت

ہم طب اہلبیت کی تعلیم کو زیادہ لوگوں تک پہنچانے کا عزم رکھتے ہیں اور ان کو علم سے لبریز کرنے میں مدد فراہم کرنے کی کوشش کر رہے ہیں۔ چونکہ جدید ریسرچ طب اہلبیت پر نہیں کی گئی۔ جس کے نتیجہ میں گوگل سرچ اور Chat GPT،Ai وغیرہ پر طب اہلبیت کا ڈیٹا نہیں آ رہا ہے۔ ہماری کوشش ہے۔ اس پر میڈیکل ریسرچ و جدید ریسرچ کو بھی شامل کریں۔ تاکہ سرچنگ میں بھی آئے اور میڈیکل سے تعلق رکھنے والوں کے یقین میں بھی اضافہ ہو۔ اس سے پہلے میری کتابیں فقط طب اھلبیت علیہ السلام پر تھیں اب میں نے جدید میڈیکل و سائنس کو بھی شامل کر دیا ہے۔

مالی اخراجات

ان سب کاموں پر کثیر رقم خرچ ہو رہی ہے۔ ان سب چیزوں کو آگے بڑھانے کے لیے آپ سب مومنین کی دعائیں و مالی تعاون کی اشد ضرورت ہے۔ اس میں ہم روزانہ یا ہفتہ وار اہلبیت علیہ السلام کی طب کے بارے میں احادیث مختلف سوشل میڈیا اکاؤنٹ میں بھجوا رہے ہیں۔ جو کلر پوسٹ ہوتی ہیں تاکہ زیادہ سے زیادہ مومنین متوجہ ہوں۔ اس کے لیے ماہانہ اخراجات ہوتے ہیں۔

اہلبیت اکیڈمی فری کورسز

اس کے علاوہ ہم اپنی آن لائن اکیڈمی میں طب اہلبیت علیہ السلام پر فری آن لائن کورسز بھی کروا رہے ہیں۔ تاکہ اہلبیت علیہ السلام کی پسندیدہ غذاوں و علاج سے زیادہ سے زیادہ لوگ استفادہ حاصل کر سکیں۔

میں اپنی تعلیمی راہوں کو آپ کے ساتھ مشترک کرتا ہوں تاکہ آپ بھی طب اہلبیت کی قیمتی معرفت سے آگاہ ہو سکیں اور اپنی صحت کو بہتر بنانے کا فیصلہ کر سکیں

مزید کتابیں وریسرچ

تعلیمی سفر کی راہ میں، میں مزید کتابیں لکھ رہا ہوں جس میں میری ٹیم معاونت کر رہی ہے تاکہ طب اہلبیت کی تعلیم کو اور زیادہ لوگوں تک پہنچایا جاسکے۔ ہم آپ کی رہنمائی، حمایت، اور تعاون کے بھی خواہاں ہیں تاکہ یہ تعلیمی سفر آگے بڑھتا رہے۔ اس اعتبار سے بہت سے دوستوں نے ہر لحاظ سے میری چاہے تعلیمی ہو یا مالی ہو مدد کی ہے

ہم طب اہلبیت سے علاج پر مزید کتابیں بھی لکھ رہے ہیں۔ جس میں فصد، حجامت، بھی شامل ہیں۔ اسکے بعد ہم اہل بیت آن لائن اکیڈمی پر بیس سے زائد Paid اور فری کورسز بھی کروائیں گے۔ جس میں طب اہلبیت فارمیسی بھی شامل ہے۔ جس کی مدد سے مومنین جو روایات اہلبیت میں میڈسن بنانے کے طریقے بتائے گئے ہیں اور اہلبیت کے میڈسن کے فارمولے ہیں وہ بھی سکھائیں گے جس سے مومنین غذاؤں کے ساتھ دوائیں خود سے بنائیں گے اور اس سے روزگار بھی حاصل ہوگا۔

مالی تعاون

مالی لحاظ سے حیدر رضوی صاحب نے کافی حد تک ہماری سپورٹ کی ہے۔ کتاب پر کافی مالی اخراجات آئے۔ مگر اہلبیت علیہ السلام کے چاہنے والوں نے بہت سپورٹ کیا ہے۔ خداوند متعال جنہوں نے بھی مالی و تعلیمی یا کسی بھی طرح سے اس میں تعاون کیا خدا ان کے کاروبار و رزق میں برکت عطا فرمائے۔ ان کو کامیاب و کامران کرے اور انکے اہل و عیال کو بھی آل محمد کی تعلیمات پھیلانے کی توفیق عطا فرمائے (آمین)

خدا رضوی صاحب کے والدین کو جنت الفردوس میں جوار آئمہ میں جگہ عطا فرمائے اور انکے کاروبار میں برکت عطا فرمائے۔

آخر میں آپ سب سے دعا کی درخواست ہے۔ خداوند متعال میری جائز حاجات کو قبول و منظور فرمائے اور مجھے طب اہلبیت علیہ السلام پوری دنیا میں پھیلانے کی توفیق عطا فرمائے اور آل محمد کو مجھ سے راضی فرمائے۔

طب اہلبیت پر میری تمام کتابیں میری ویب سائٹ پر فری Pdf میں ڈانلوڈ کریں۔

اللَّھُمَ صَلِّ عَلَی مُحَمَّدٍ وَآلِ مُحَمَّدَ و عَجِّلّ فَرَجَھُم

التماس دعا

خاکپائے در بتول: **سید مصطفیٰ کاظمی**

ایصال ثواب

- ضیاءالحسن ولد خواجہ بشیر احمد
- نجم الحسن صاحب خواجہ بشیر احمد.
- قیصر فاطمہ بنت محمد عباس زیدی
- سید ہدایت حسین رضوی ابن سید مہدی حسین۔
- جبار علی شاہ
- نواب علی شاہ
- محمد غلام دین
- روشن دین
- جنت بی بی
- ہاجرہ بی بی
- سیدہ عزیزالنساء بیگم بنت سید ریاض احمد عابدی
- سید فرخ علی رضوی ابن سید نادر علی رضوی

تمام مومنین و مومنات ایصال ثواب کے لیے سورہ فاتحہ اور تین مرتبہ سورہ اخلاص پڑھیں

Table of Contents:

(باب اول) پھلوں سے علاج

طبِ اہل بیتؑ ہی طب نبوی ﷺ ہے

امام جعفر صادق علیہ السلام فرماتے ہیں:

میری حدیث میرے والد کی حدیث ہے اور میرے والد کی حدیث میرے دادا کی حدیث ہے اور میرے دادا کی حدیث امام حسین علیہ السلام کی حدیث ہے اور امام حسین علیہ السلام کی حدیث امام حسن علیہ السلام کی حدیث ہے اور امام حسن علیہ السلام کی حدیث امیرالمومنین علیہ السلام کی حدیث ہے اور امیرالمؤمنین علیہ السلام کی حدیث رسول اللہ صلی اللہ علیہ و آلہ و سلم کی حدیث ہے اور رسول اللہ صلی اللہ علیہ و آلہ وسلم کی حدیث قول اللہ عز و جلّ ہے

(جامع الاحادیث الشیعہ : ج 1 ص 127 ح102 ، بحارالا نوار :ج2 ، ص178 ، ح28)

بہترین صحت کے لیے کوشش ضروری ہے

امام حسین علیہ السلام فرماتے ہیں:

جب تک زندہ ہو ، اپنے جسم کو صحت مند رکھنے کی کوشش کرتے رہو (تحف العقول، ص 239)

طبِ اہل بیتؑ میں پھلوں سے علاج

احادیث میں پھلوں کے فوائد

امام علی رضا علیہ السلام فرماتے ہیں:

اپنی غذا پر توجہ کرو؛ کونسی چیز تمہارے معدہ کے لئے مناسب ہے کس چیز سے تمہارے بدن کو قوت ملتی ہے اور کونسی چیز تمہارے جسم کے لئے سازگار ہے اسی چیز کا اپنی خوراک کے طور پر انتخاب کرو۔ (بحار الانوار،ج62، 310)

نبی کریم صلی اللہ علیہ والہ وسلم فرماتے ہیں: جو کوئی پھل کھائے اور خدا کا نام لے کر کھانا شروع کرے تو پھل اسے نقصان نہیں پہنچا سکتا۔(مستدرک الوسائل،ج16،ص461،ح 20547)

امام جعفر صادق علیہ السلام فرماتے ہیں: ہر میوے پر زہریلا مادہ ہوتاہے۔ لہذا اسے کھانے سے پہلے خوب پانی سے دھو لینا چاہیئے۔ (اصول کافی ج6ص 350ح4)

امام علی رضا علیہ السلام فرماتے ہیں: پھل جب پک جائیں تو پھر کھاؤ۔ پھل پک جائیں تو شفاء ہو گی کیونکہ اللہ تعالیٰ نے فرمایا ہے کہ پھل جب پک جائے تو کھاؤ۔ (جامع أحاديث الشيعة - السيد البروجردي - ج ٢٣ - الصفحة ٥٠٢)

جنتی پھل(احادیث)

امام جعفر صادق علیہ السلام فرماتے ہیں : پانچ جنتی پھل ہیں۔انار(سورانی)بغیر بیج کے ،سیب شعشعانی،بہی ،انگور و خرما۔ (المحاسن، برقی، ج 2ص527)

جنت کے پھلوں میں بیج نہیں ہوتے ہیں۔ بغیر بیج کے انار دنیا میں مختلف جگہوں میں ملتے ہیں۔ بغیر بیج کے انار یہاں کم ہی نظر آتے ہیں لیکن عراق میں صورہ نام کا ایک خطہ ہے جہاں انار کا بیج نہیں ہوتا، جسے ملاسی یا سورانی انار کہتے ہیں۔

سیب شعشانی لبنان کے ایک علاقے سے منسوب ہے۔ جس سیب شعشانی کا ذکر امام علیہ السلام نے کیا، غالب گمان ہے کہ لبنان میں بغیر بیج کے پیدا ہونے والا سیب وہی ہے۔وہ سیب یا پھل جنہیں جدید سائنسی طریقہ کار سے بغیر بیج کے تیار کیا جاتا ہے ان پر اس حدیث کا اطلاق نہیں ہوتا۔یہ حدیث ان پھلوں سے متعلق ہے جو قدرتی ہیں ۔ کھجور عجوہ جس میں گٹلی نہیں ہوتی ان تمام جنتی پھلوں سے کوئی دوا تیار ہو جائے تو اس کے اثرات اس قدر معجزاتی ہوں گے کہ شاید ہی کوئی مرض لاعلاج رہ جائے۔تازہ پھلوں کا استعمال بہترین ہے بصورت دیگر خشک پھلوں کا استعمال بھی خواص سے خالی نہیں۔ باقی پھل ان اقسام میں سے ہیں جن میں بیج ہوتا ہے ۔

پھلوں کے چھلکوں کی اہمیت (احادیث)

امام جعفر صادق علیہ اسلام پھلوں کے چھلکے اتار کر کھانے کو پسند نہیں کرتے تھے۔

(الکافی،ج6،ص350،ح3)

پھلوں کے چھلکوں کے جدید طبّی و سائنسی فوائد

پھلوں کے چھلکوں میں مختلف غذائی اجزاء اور اینٹی آکسیڈنٹس ہوتے ہیں جو صحت کے لیے بے شمار فوائد فراہم کر سکتے ہیں۔ان فوائد کی کچھ مثالیں یہ ہیں۔

- **فائبر:** پھلوں کے چھلکے فائبر کا ایک بہترین ذریعہ ہیں، جو ہاضمے میں مدد دیتے ہیں، خون میں شکر کی سطح کو کنڑول کرتے ہیں۔
- **وٹامنز اور معدنیات :** پھلوں کے چھلکوں میں مختلف وٹامنز اور منرلز ہوتے ہیں جو اچھی صحت کے لیے ضروری ہیں، جیسے وٹامن سی، پوٹاشیم اور میگنیشیم۔

- **اینٹی آکسیڈنٹس :** پھلوں کے چھلکے اینٹی آکسیڈنٹس سے بھرپور ہوتے ہیں، جو جسم کو مضرِ صحت فری ریڈیکلز سے ہونے والے نقصان سے بچا سکتے ہیں اور دل کی بیماریوں اور کینسر جیسی دائمی بیماریوں کے خطرے کو کم کرتے ہیں۔
- **سوزش مخالف خصوصیات:** کچھ پھلوں کے چھلکوں جیسے نارنجی اور لیموں میں ایسے مرکبات ہوتے ہیں جو سوزش کو کم کرنے میں مددگار ثابت ہوتے ہیں۔
- **جلد کی صحت:** پھلوں کے چھلکوں کو جلد پر لگانے سے رنگ کو نکھارنے اور چمکدار بنانے میں مدد مل سکتی ہے۔ مہاسوں کے نشانات کو کم کرنے کے لیے کیلے کے چھلکے اور سیاہ دھبوں کو ہلکا کرنے کے لیے لیموں کے چھلکوں کا استعمال موثر ثابت ہوتا ہے۔

پھلوں کو دھو کر کھانے کی تاکید (احادیث)

امام جعفر صادق علیہ السلام فرماتے ہیں: ہر میوے پر زہریلا مادہ ہوتاہے۔ لہذا اُس کو کھانے سے پہلے پانی سے خوب دھو لینا چاہئے ۔(اصول کافی ج6ص 350ح4)

کھانے سے پہلے پھلوں کو اچھی طرح دھونا کئی وجوہات کی بنا پر ضروری ہے:

- **گندگی اور ملبہ ہٹاتا ہے** :اکثر پھل مٹی میں اگائے جاتے ہیں۔کٹائی اور نقل وحمل کے دوران ان کی سطحوں پر گندگی یا گردوغبار جمع ہو سکتا ہے۔پھلوں کو دھونے سے آلودگی دور ہو جاتی ہے اور پھل کا استعمال محفوظ ہو جاتا ہے۔

کیڑے مار ادویات کی باقیات کو کم کرتا ہے: بعض پھلوں کو کیڑوں اور بیماریوں سے بچانے کے لیے کیڑے مار ادویات کا استعمال کیا جاتا ہے۔ پھلوں کو دھونے سے سطح پر موجود کیڑے مار دوا کی باقیات کو کم کرنے میں مدد مل سکتی ہے ۔

بیکٹیریا اور پیتھوجینز کو ہٹاتا ہے : بیکٹیریا اور پیتھوجینز جیسے کولی اور سالمونیلا بیماریاں پھیلانے والے جراثیم ہیں جو مختلف پھلوں میں پناہ لیتے ہیں۔ جراثیم آلود پھل کھانے کی صورت میں بیماری لگ سکتی ہے۔ پھلوں کو دھو کر استعمال کرنے سے یہ مضر جراثیم دور ہو جاتے ہیں جس سے بیماریوں کے خدشات کم پڑ جاتے ہیں۔

- **ذائقہ کو بہتر بناتا ہے** :ماحولیاتی آلودگی پھلوں کے ذائقے کو متاثر کرتی ہے۔ پھلوں کو اچھی طرح دھونے سے پھلوں پر جمی آلودگی کی تہہ دور ہو جاتی ہے۔ جس سے اس کا قدرتی ذائقہ بہترین اور استعمال محفوظ ہو جاتا ہے

تازہ پھل(احادیث)

نبی صلی اللہ علیہ والہ وسلم فرماتے ہیں :موسمی پھلوں کے آغاز میں جو فوائد ہوتے ہیں وہ موسم کے اختتام پر نہیں ہوتے۔ نئے پھل کھانے سے بدن تندرست ہوتا ہے اور دل سے غم و اندوہ دُور ہوتا ہے۔

(بحارر الانوار ج14)

کسی بھی موسم کے تازہ پھل عموماً پرانے موسم کے پھلوں کے مقابلے میں مختلف وجوہات کی بنا پر زیادہ فائدہ مند ہوتے ہیں۔

- **غذائی اجزاء :**تازہ پھلوں میں پرانے پھلوں کی نسبت زیادہ غذائیت ہوتی ہے۔ پھل کی پودے سے علیحدگی کے ساتھ ہی پھل کے اندر سے مختلف وٹامنز، معدنیات اور دیگر فائدہ مند مرکبات کم ہونے لگتے ہیں۔ لہذا اگر تازہ پھل کھایا جائے تو زیادہ غذائیت حاصل ہو گی۔
- **ذائقہ:** پرانے پھلوں کی نسبت تازہ پھلوں کا ذائقہ بہترین ہوتا ہے۔ پھل کی عمر کے ساتھ، اس کا ذائقہ بدل جاتا ہے
- **بناوٹ:** تازہ پھل پرانے پھلوں سے زیادہ مضبوط اور زیادہ کرکرا ہوتے ہیں۔ پھل اپنی عمر کے ساتھ نرم ہو جاتے ہیں اور اپنی کرکرا پن کھو دیتے ہیں۔

- کیڑے مار ادویات : پرانے پھلوں میں کیڑے مار ادویات اور دیگر نقصان دہ کیمیکلز کی مقدارزیادہ ہو سکتی ہے۔ یہ کیمیکل وقت کے ساتھ بن کر پھلوں میں زیادہ مرتکز ہو سکتے ہیں۔
- **بیکٹیریا اور مولڈ** : پرانے پھل بیکٹیریا اور مولڈ کی نشوونما کے لیے زیادہ حساس ہونے کے باعث غیر محفوظ اور غیر صحت مند ہو سکتے ہیں۔

طبِ اہل بیتؑ میں بہی کے فوائد و علاج

Quince,English:

Bel or Bael, :Hindi

Bahi :Urdu بہ یا بہی دانہ

السفرجل Safarjal: Arbic

یہ پھل ترکی ،چائنہ ،ایران ،ازبکستان کشمیر ،افغانستان اور پاکستان کے کچھ مخصوص علاقوں میں پایا جاتا ہے۔بہی کو بطور پھل،مربہ ، جام اور شربت میں بھی استعمال کیا جاتا ہے۔اس کا بیج بھی افادیت سے بھرپور ہے۔

(احادیث)

نبی صلی اللہ علیہ والہ وسلم فرماتے ہیں: بہ کھاؤ آنکھوں کی سیاھی کو ختم کرتا ہے۔(بحارالانوار ج62ص296)

رسول اکرم صلی اللہ علیہ والہ وسلم : بہِ کھایا کرو کیونکہ وہ دل کو محکم اور شاداب کرتا ہے،دل کو شجاعت بخشتا ہے اور اولاد کو اچھا بناتا ہے۔(بحار الانوار ج66ص166)

انس بن مالک سے روایت ہے : نہار منہ بہی کھایا کروکیونکہ یہ سینے کی حرارت کو دور کرتا ہے۔

(النبوي793:والديلمي في الفردوس4712:)

امام علی علیہ السلام فرماتے ہیں: بہ کھاؤ مرد کی مردانگی میں اضافہ کرتا ہے اور اس کی کمزوری کو زائل کرتا ہے۔

(2000مستحب و مکروہ ص309)

نبی صلی اللہ علیہ والہ وسلم فرماتے ہیں: بہ کھاؤ آنکھوں کی سیاھی کو ختم کرتا ہے ۔دل میں محبت کے جذبات پیدا کرتا ہے حاملہ خواتین کو کھلاؤ کیونکہ یہ اوالاد کی خوبصورتی کا باعث ہوتا ہے ۔(بحارالانوار ج62ص296)

امام علی علیہ السلام فرماتے ہیں : بہی کھاؤ یہ کمزور دل کو طاقت دیتا ہے،معدہ کو صاف کرتا ہے،جگر کی اصلاح کرتا ہے اور بھوکوں کو سیر کرتا ہے۔(اصول کافی ج6ص374)

امام جعفر صادق علیہ السلام فرماتے ہیں: بہ کھاؤ۔غم کو ایسے ختم کرتا ہے جیسے ہاتھ سے پیشانی کا پسینہ دور کیا جاتا ہے۔(اصول کافی ج6ص 374)

نبی صلی اللہ علیہ والہ وسلم فرماتے ہیں: بہ کھاؤ کیونکہ وہ دل کو مضبوط کرتا ہے اور بزدل کو بہادر کرتا ہے۔

(محاسن ص549)

امام علی علیہ السلام : بہِ دل کی قوت اور دل کی حیات ہے۔یہ بزدل کو شجاع بناتا ہے۔بہی کھانا کمزور دل کی قوت کا باعث ہے ۔معدے کو صاف کرتا ہے۔دل کو شاداب کرتا ہے اور بزدل کو بہادر بناتا ہے۔بچے کو خوبصورت بناتا ہے۔ (تحف العقول ص101 ،موسوعہ امام صادقؑ ج9ص713)

رسول صلی اللہ علیہ والہ وسلم فرماتے ہیں: بہی کھاؤ۔اس میں تین خصوصیات ہیں۔دل کو راحت دیتا ہے۔کنجوس شخص کو سخی کرتا ہے۔بزدل کو بہادر بناتا ہے۔(خصال شیخ صدوق ص157)

امام جعفر صادق علیہ السلام فرماتے ہیں: جو شخص بہی کھاتا ہے۔اللہ تعالیٰ چالیس دن تک اس کی زبان پر حکمت جاری فرماتا ہے۔ (مکارم الاخلاق ج1ص246)

نبی صلی علیہ والہ وسلم کو بہی بہت پسند تھا۔**آپ فرماتے ہیں:** بہی ضرور کھایا کرو کیونکہ بہی دل کو جلا بخشتا ہے،اور سینہ کی تنگی کو دُور کرتا ہے۔(مکارم الاخلاق ج1ص246)

امام علی رضا علیہ السلام فرماتے ہیں: خدا نے کوئی ایسا نبی معبوث نہیں فرمایا۔جس کے ہاتھ میں بہی نہ دیا ہو۔اس کے کھانے سے منی(اسپرم) زیادہ ہوتی ہے۔چہرے پر رونق آتی ہے۔اس کی خوشبو انبیاء علیہ السلام کی خوشبو ہے۔اللہ نے کوئی ایسا نبی نہیں بھیجا جس کے پاس بہی کی خوشبو نہ ہوئی ہو۔(مکارم الاخلاق ج1ص247)

نبی صلی اللہ علیہ والہ وسلم فرماتے ہیں: بہی کھایا کرو۔شکم مادر میں اولاد کو خوبصورت بناتا ہے۔ذہانت میں اضافہ کرتا ہے،رنج و غم دُور کرتا ہے۔اس میں چالیس مردوں کی قوّت ہوتی ہے۔(مکارم الاخلاق ج1ص247)

نبی صلی اللہ علیہ والہ وسلم فرماتے ہیں:اپنی حاملہ خواتین کو بہی کھلائیں ۔اس سے بچے نیک اور بااخلاق پیدا ہوں گے۔(بحار الأنوار، ج66 ، ص176 ، ح37)

رسول اللہ صلی اللہ علیہ والہ سلم نے بہی کو آدھا کاٹ کر حضرت جعفر بن ابی طالب کو دیا اور فرمایا کہ اسے کھاؤ کیونکہ یہ چہرے کی رنگت کو نکھارتا اور بچے کو خوبصورت بناتا ہے۔

(المحاسن،ج2،ص549)

امام جعفر صادق علیہ السلام نے ایک خوبصورت بچے کو دیکھا۔آپ نے فرمایا:اس کے والد نے ضرور جماع سے قبل بہی کھایا ہو گا۔بچے کو خوبصورت کرتا ہے اور دل کو مضبوط کرتا ہے۔

(بحار الأنوار، ج66 ، ص170 ، المحاسن،ج۲،ص۵۴۹)

امام جعفر صادق علیہ السلام فرماتے ہیں: جو کوئی خالی پیٹ بہی کھائے گا اس کا پانی اچھا ہو گا اور بچہ بھی تندرست ہو گا۔(المحاسن،ج2،ص549)

شُرَحبیل بن مسلم سے روایت ہے: حاملہ خواتین کو بہی کھلائیں۔بچے نیکوکار اور خوبصورت پیدا ہوں گے

(تہذیب الأحکام، ج7 ، ص439)

نبی صلی اللہ علیہ والہ وسلم فرماتے ہیں: یا علیؑ بہی کھاؤ یہ خدا کی طرف سے میرے لیے اور تمہارے لیے تحفہ ہے۔اس میں مجھے ہر قسم کی لذت محسوس ہوتی ہے ۔جو تین دن نہار منہ بہی کھائے گا۔اس کا ذہن صاف ہو جائے گا اس کے اندر علم و حلم بھر جائے گا اور وہ شیطان اور اس کے لشکر سے محفوظ رہے گا۔

(عیون اخبار الرضاؑ ج2ص 160،بحارالانوار ج66ص167)

رسول کریم صلی اللہ علیہ و آلہٖ وسلم نے فرمایا! بہِ کھایا کرو کیونکہ یہ دل کو جلا بخشتا ہے اور سینے کی تنگی اور تاریکی کو دور کرتا ہے۔بہی کھاؤ، کیونکہ یہ دماغ کو بڑھاتا ہے اور سینے پر بیٹھنے والے بوجھ کو دور کرتا ہے۔ (مکارم الاخلاق، الطبرسی ص۱۷۲)

بہی کے جدید طبّی و سائنسی فوائد

- **آنکھوں کی حفاظت** : بہی زرد رنگ کا پھل ہے جو آنکھوں کے لئے بہترین غذا ہے۔ اس میں وٹامن ای، سی،اے اور کاپر زیادہ مقدار میں پائے جاتے ہیں جو آنکھوں کے لئے بہترین ہیں۔
- **جلد کی حفاظت** :جلد کی صحت کے لئے بہترین پھل ہے۔ اس میں پائے جانے والے وٹامن سی،اے اورای جلد کو صحت مند رکھتے ہیں۔

سفر جل (بہی) میں موجود اینٹی آکسیڈینٹ اور وٹامنز جلد کو صحت مند اور جواں بناتے ہیں۔یہ فری ریڈیکل کے سبب جلد پر جھریوں کی صورت میں نمودار ہونے والے نقصانات کے خدشے کو کم کرتے ہیں۔ جلد کے داغ دھبوں کو صاف کرتے ہیں اور سورج کی مضر شعاعوں سے بھی جلد کو تحفظ فراہم کرتے ہیں۔اس میں موجود نیچرل انزائمز جلد کو خوبصورت بناتے ہیں۔

کوئنس میں اینٹی انفلامیشن اور اینٹی بیکٹیریل فوائد ہیں جو جسم اور جلد کی صحت کو بھی فائدہ پہنچاتے ہیں۔

آپ اپنی جلد پر چھائیاں ، پیدائشی نشانات، مہاسوں اور مہاسوں کے نشانات سے بھی چھٹکارا حاصل کر سکتے ہیں

مختلف کاسمیٹکس، لوشنز، کریموں ,زخموں اور جلنے وغیرہ کی ادویات میں بھی کوئنس کا استعمال ہوتا ہے۔

چونکہ اس میں قیمتی اجزا جیسے پیکٹینز (Pectin) شکر مالیک ایسڈ اور بہت کچھ ہوتا ہے اس لیے یہ پھل چکنی اور جھریوں کی شکار جلد کے لیے بہترین ہے۔ اینٹی آکسیڈنٹس ہونے کی وجہ سے جلد کو صحت مند اور جوان رکھنے میں اہم کردار ادا کرتا ہے۔

کوئنس فینولک کمپاؤنڈ سے بھرپور ہوتا ہے جو کہ ہماری جلد کی صحت کے لیے بہت فائدہ مند ہے اور جلد کی مختلف بیماریوں سے بچاتا ہے۔ فینولک کمپاؤنڈ ایک مضبوط اینٹی آکسیڈنٹ ہے، جو آزاد ریڈیکلز کے خلاف لڑتا ہے اور جلد کے خلیوں کو آکسیڈیٹیو نقصان پہنچانے کے خلاف دفاع کرتا ہے، یہ فری ریڈیکلز جلد سے متعلق مختلف قسم کے مسائل جیسے سیاہ دھبے، جُھریاں، عمر بڑھنے کی علامات کا بنیادی سبب ہیں۔ اس کے علاوہ اس میں اینٹی انفلامیشناور اینٹی مائیکروبیل خصوصیات بھی پائی جاتی ہیں جو کہ ہماری جلد کو بیکٹیریل انفیکشن، جلد کے دیگر مسائل جیسے ایکنی اور پمپلز سے بچاتا ہے۔

- **جگر کے لئے بہترین** : بہی جگر کے لئے فائدہ مند ہے کیونکہ اس میں پائے جانے والے وٹامن جگر کے لئے مددگار ہوتے ہیں۔

- **دل کے لیے فائدہ مند:** بہی فائبر ، وٹامن سی، پوٹاشیم اور اینٹی آکسیڈنٹس سے بھرپور ہوتا ہے جو دل کے لئے بہترین ہیں۔ یہ دل میں خون کے دورانیہ کواعتدال میں رکھتا ہے اور بلڈ پریشر کو کنٹرول کرتا ہے۔ بہی کے استعمال سے جسم میں کولیسٹرول کی مقدار جو دل کے لئے انتہائی نقصان دہ ہے کم ہونے لگتی ہے ۔ بہی میں پائے جانے والے فائبر ہارٹ اٹیک اور اسٹروک جیسی بیماریوں سے بھی بچاتا ہے اور اس کے اندر موجود وٹامن سی و اینٹی آکسیڈنٹس بھی دل کی صحت کے لئے اہم ہیں کیونکہ وہ دل کے اجزاء کو نقصانات سے بچاتے ہیں۔

کوئنس میں بہت سے فلیوونائڈز ہوتے ہیں، جو دل کی کارکردگی کو بہتر بنانے میں معاون ثابت ہوتے ہیں۔ وہ خون کی باریک شریانوں (capillaries) کے نازک پن کو بھی کم کرتے ہیں۔ خون کی نالیوں میں کولیسٹرول کی وجہ سے چربی بن جاتی ہے جس سے نالیاں تنگ ہو جاتی ہیں۔ کوئنس میں موجود فلیوونائڈز اس سے بچاتے ہیں جس کا دل اور دورانِ خون کے نظام پر اچھا اثر پڑتا ہے۔

انسانی جسم کے اہم معدنیات میں سے ایک پوٹاشیم ہے۔ یہ بلڈ پریشر کو برقرار رکھنے اور جسم کے fluid خلیوں میں سیال کی موثر منتقلی کو آسان بنانے کے لیے ضروری ہے۔ پوٹاشیم خون کی رگوں اور شریانوں کو آرام پہنچاتا ہے جس سے قلبی نظام پر دباؤ کم ہوتا ہے۔

یہ شحمی مادوں کے جم جانے کے باعث شریانوں کے نقص (atherosclerosis) کے امکانات کو کم کر سکتا ہے جس سے دل کے دورے، قلبی امراض اور فالج کا خطرہ ماند پڑ جاتا ہے۔ اس سے دل کا نظام اور نظام دوران خون بہتر ہو جاتا ہے۔ نالیاں کھلنے سے دل مضبوط ہو جاتا ہے اور رگیں تنگ نہیں ہوتی۔

- **قوت جنسی اور اسپرم میں اضافہ کرتا ہے:**اسپرم کی کوالٹی کو بہتر کرنے اور جنسی قوت کو زیادہ کرنے کے لیے جن وٹامنز اور منرلز کی ضرورت ہوتی ہے وہ اس پھل میں موجود ہیں۔

وٹامن سی، وٹامن ای، فولیٹ اور دیگر اینٹی آکسیڈینٹس کا استعمال سپرم کے اکاؤنٹ اور حرکت پذیری (Motlity)کو بہتر بناتا ہے۔

سیکس ڈرائیوپ پوٹاشیم،فولیٹ اور تھامین(وٹامن بی ون) جنسی ہارمون کی سطح اور افعال کو منظم کرتا ہے۔یہ لیبیڈو اور کارکردگی کو بڑھانے میں مدد کرتا ہے جو بہی میں موجود ہیں۔

اس کے علاوہ یہ رگوں کو کھولتا ہے جس سے مردانہ ٹائمنگ زیادہ ہو جاتی ہے۔

- **حاملہ خواتین و بچے :** یہ پھل کم کیلوریز والے کھانے سے تعلق رکھتا ہے۔ اس میں بہت سے مادے ہوتے ہیں جن کی جسم کو ضرورت ہوتی ہے، خاص طور پر حمل کے دوران۔وٹامن اے،بی،سی اور ای پر مشتمل ہوتا ہے۔یہ سب وٹامن ماں اور بچے کے جسم کی تشکیل میں شامل ہیں۔ وہ پورے جسم(بشمول شکم ماں کے اندر بچے)میں خون کے بہاؤ کو بہتر بناتے ہیں۔ اعصابی نظام کی حالت کو معمول پر لاتےاور مدافعتی نظام کو مضبوط کرتے ہیں۔

کوئنس میں آئرن اور کاپر ہوتا ہے۔ یہ حاملہ خواتین میں خون کی تشکیل کو فروغ دیتا ہے اور خون کی کمی کو روکتا ہے۔اگر آپ کچھ کھانوں سے الرجک ردعمل کا شکار ہیں، تو بہی بالکل وہی ہے جس کی آپ تلاش کر رہے تھے۔ یہ وٹامنز اور معدنیات سے بھرپور ہوتا ہے، جو الرجک ری ایکشن سے بچاتا ہے۔

کوئنس میں آئرن کی کافی مقدار ہوتی ہے، جو کہ حمل کے دوران خون پیدا کرنے میں مدد دیتی ہے۔

بہی میں بہت زیادہ فریکٹوز، آئرن ، کاپر، پوٹاشیم ، فاسفورس، ٹارٹرونک اور مالیک ایسڈ ہوتے ہیں۔ اس لیے حاملہ خاتون کو ہفتے میں کم از کم تین بار اس پھل کو استعمال کرنے کا مشورہ دیا جاتا ہے۔

حمل کے دوران، پروٹین، کاربوہائیڈریٹ اور معدنیات کی مقدار میں اضافہ ضروری ہے۔ quince کا استعمال وزن بڑھنے کے خطرے کے بغیر کاربوہائیڈریٹ اور وٹامن کی خوراک میں اضافے کو ممکن بناتا ہے۔

حاملہ کو بچے کی پیدائش تک اسے استعمال کرتے رہنا چاہیئے۔

(وٹامن بی نائن): یہ ہونٹوں کی نشوونما، دماغی امراض، غذائیت کی کمی اور بچے کی دیگر ممکنہ پیدائشی خرابیوں کو روکتا ہے۔ کوئنس میں اس وٹامن کی کافی مقدار ہوتی ہے۔اس میں وٹامن بی ون بھی بہت زیادہ ہوتا ہے، جو حاملہ عورت میں زہریلے مواد کی وجہ سے پیدا ہونے والی دوران خون کی خرابی کو دور کرنے میں

مدد کرتا ہے۔ کوئنس پیکٹین سے بھرپور ہوتا ہے یہ ایک قسم کا فائبر ہے جو پیٹ کے السر، اسہال اور جی ای آر ڈی (معدہ میں تیزابیت خاص کر ایسوفیگس کے اوپر) کے علاج کے لیے عموماً استعمال ہوتا ہے۔ یہ پھل متلی اور قے (Sikness Morning) کے لیے قدرتی دوا کے طور پر بھی استعمال ہوتا ہے۔

معدے کی بیماریاں

quince میں موجود فائبر نظام انہضام کو بہتر بنانے کے علاوہ معدے کی بعض حالتوں جیسے Inflammatory Bowel Disease (IBD)، سرطان کی مختلف اقسام یا diverticulitis کو روکنے میں مدد کر کرتا ہے۔ فائبر میں موجود Catechin اور epicatechin کینسر پیدا کرنے والے ان زہریلے مادوں کو مار دیتے ہیں۔ جو بڑی آنت میں پائے جاتے ہیں، اس طرح یہچپچپا جھلی mucous) (membrane کی حفاظت کرتے ہیں۔

پکے ہوئے پھلوں میں وٹامن سی کی اچھی مقدار ہوتی ہے۔ 100 گرام پھل 15 ملی گرام یا 25 فیصد وٹامن سی فراہم کرتا ہے۔ وٹامن سیسے بھرپور پھل جسم سے نقصان دہ آکسیجن فری ریڈیکلز کو نکالنے میں مدد کرتے ہیں۔ وٹامن سی قوتِ مدافعت کو بڑھانے، وائرل بیماریوں اور سوزش Inflammations کے خدشات کو کم کرنے میں مدد کرتا ہے۔ بہی میں موجود اینٹی آکسیڈ نٹس جگر کے لیے اہم ہیں۔ کوئنس قدرتی اینٹی بائیوٹک کے طور پر کام کرتا ہے اور جگر کو آزاد ریڈیکلز سے صاف کر کے اس کے صحت مندانہ افعال کو یقینی بناتا ہے۔ یہ معدنیات کی مدد سے جگر کو مضبوط کرتا ہے۔

کوئنس میں آئرن، پوٹاشیم اور وٹامن سی کی مقدار زیادہ ہوتی ہے اور یہ خون میں کولیسٹرول کی سطح کو کنڑول کرنے کے ساتھ ساتھ صحت مند ہاضمہ اور مدافعتی نظام کے لیے بھی مفید ہے۔ مدافعتی نظام کو مضبوط اور خون کی کمی کا علاج کرتا ہے۔ بھرپور بائیو کیمیکل کمپلیکس کی بدولت، جو پیکٹین، ٹینن، وٹامنز PP, E، B6، B2،C ، A،B1، آئرن، کیلشیم، سوڈیم، پوٹاشیم، میگنیشیم اور فاسفورس پر مشتمل ہے۔

- ڈر، خوف، پریشانی کو ختم اور دماغ کو تیز کرتا ہے

اینٹی آکسیڈینٹ میٹابولک تناؤ کو کم کرتے ہیں، سوزش کو کم کرتے ہیں، اور آپ کے خلیات کو آزاد ریڈیکلز کے نقصان سے بچاتے ہیں جو کہ غیر مستحکم مالیکیول ہیں۔

کوئنس میں پائے جانے والے فائٹو نیوٹرینٹس اور وٹامن سی ہماری صحت کے لیے بہت فائدہ مند اور مختلف قسم کے کینسر سے بچاؤ میں مددگار ثابت ہوتی ہے۔ وٹامن سی ایک مضبوط اینٹی آکسیڈنٹ ہے، جو فری ریڈیکلز کے خلاف لڑتا ہے اور انہیں مستحکم کرتا ہے تاکہ جسم کے صحت مند خلیوں کو کوئی آکسیڈیٹیو نقصان نہ پہنچا سکے، یہی فری ریڈیکلز جسم میں مختلف قسم کے کینسر کی بنیادی وجہ ہیں۔

- **شوگر کو روکتا ہے:** تحقیق سے ثابت ہے کہ فائبر سے بھرپور غذا کا استعمال ہمارے جسم میں شوگر لیول کو کم کرنے اور ذیابیطس کے خطرے کو روکنے میں مددگار ثابت ہوتا ہے۔ یہ غذائی فائبر سے بھرپور ہوتا ہے اس لیے ذیابیطس کے مریضوں کے لیے بہترین غذاؤں میں سے ایک ہے۔ فائبر ہمارے جسم میں انسولین کی پیداوار میں مدد کرتا ہے، جو ہمارے

خون میں شوگر کے جذب کو کم کرنے میں مدد کرتا ہے، اس طرح ہمارے خون میں شوگر کی سطح کم ہوتی ہے اور یہ ذیابیطس کے خطرے کو روکنے میں مدد کرتا ہے۔

- **تناؤ کو دور کرتا ہے**

بہی میں موجود مختلف اینٹی آکسیڈنٹس ذہنیتناؤ کو دور کرنے اور دماغ کو پرسکون رکھنے میں مدددیتے ہیں۔

کوئنس خون کے سرخ خلیوں کی تشکیل میں مددگار ہے اس میں موجود کاپر اور آئرن خون کے نئے خلیوں کی تشکیل کے لیے ضروری ہیں۔

لیموں(Lemon)

طبِ اہل بیتؑ میں لیموں کے فوائد:

امام جعفر صادق علیہ السلام فرماتے ہیں۔اگر لیموں کھانا کھانے سے پہلے کھائیں تو بہتر ہے اگر بعد میں کھائیں تو بہترین اور افضل ہے (اصول کافی ج۶ص۳۴۷)

میڈیکل میں لیموں کے فوائد:

- ہاضمہ صحت کو بہتر بنائیں

لیموں تقریباً 10% کاربوہائیڈریٹ پر مشتمل ہوتے ہیں، زیادہ تر حل پذیر فائبر اور سادہ شکر کی شکل میں ہوتے ہیں۔

لیموں میں موجود اہم ریشہ پیکٹین ہے، جو کہ فائبر کی ایک شکل ہے جو متعدد صحت کے فوائد سے منسلک ہے

فائبر آنتوں کی صحت کو بہتر بنا سکتا ہے۔ شکر اور نشاستہ کے عمل انہضام کو سست کر سکتا ہے۔ ان اثرات کے نتیجے میں خون میں شکر کی سطح کم ہو سکتی ہے۔

- کینسر کی روک تھام

لیموں اور لیموں کا رس اینٹی آکسیڈینٹ وٹامن سی کا بہترین ذریعہ ہیں۔ کینسر کا باعث بننے والے فری ریڈیکلز سیلز کے افعال کو روکنے میں اینٹی آکسیڈینٹ مدد کر سکتے ہیں۔

ناشپاتی

طبِ اہل بیتؑ میں ناشپاتی کے فوائد

امام جعفر صادق علیہ السلام فرماتے ہیں

ناشپاتی معدہ کی اصلاح کرتی ہے اور اسے طاقت دیتی ہے۔ناشپاتی و سفرجل برابر ہیں۔ناشپاتی سیر ہونے کے بعد اور سفرجل (بہ) کھانے سے قبل زیادہ فائدہ مند ہوتاہے۔جسے بوجھل پن(دل گھٹنے کی بیماری)ہو اسے چاہیۓ کہ وہ کھانا کھانے کے بعد ناشپاتی کھائے۔ (اصول کافی ج 6ص35)

امام جعفر صادق علیہ السلام فرماتے ہیں: ناشپاتی کھاؤیہ چہرے کو خوبصورت کرتی ہے۔ (بحارالانوار ج 63ص170)

امام موسیٰ کاظم علیہ فرماتے ہیں : نرم اور تازہ ناشپاتی بدن کی گرمی کو خاموش(ختم)کر دیتی ہے(الکافی ج6ص359)

امام جعفر صادق علیہ السلام فرماتے ہیں:

ناشپاتی کھائیں، جو اللہ تعالیٰ کے حکم سے دل کو جلا بخشتی ہے (چمکدار بناتی ہے)اور اندر کے درد کو دور کرتی ہے

(الکافی، جلد6 ، صفحہ358 ، حدیث1 ، المحاسن، جلد2 ، صفحہ371 ، حدیث 2296 کلاھما عن أبي بصیر، الخصال، صفحہ 632، حدیث 10 عن أبي بصیر ومحمّد بن مسلم عن الإمام الصادق عن آبائہ علیہم السلام، مکارم الأخلاق، جلد1 ، صفحہ379 ، حدیث 1265 کلاھما عن نحوہ، بحار الأنوار، جلد66 ، صفحہ174 ، حدیث 32 دانش نامہ احادیث پزشکی 234 / 1 :)

نبی صلی اللہ علیہ والہ وسلم فرماتے ہیں:ناشپاتی دل کو زندہ کرتی ہے۔

(مستدرک الوسائل، جلد16 ، صفحہ405 ، حدیث 20345 نقلاً عن طبّ النبیّ صلی اللہ علیہ و آلہ و سلم، دانش نامہ احادیث پزشکی450 / 2 :)

ناشپاتی کے جدیدطبّی و سائنسی فوائد

ناشپاتی غذائیت سے بھرپور پھل ہے جو معدے کو متعدد فائدے فراہم کر سکتی ہے۔ ناشپاتی کےذریعے معدے کو فائدہ پہنچانے کے کچھ طریقے درج ذیل ہیں:

- **فائبر سے بھرپور:** ناشپاتی فائبر کے حصول کا بہترین ذریعہ ہے ۔یہ ہاضمہ کی صحت کو فروغ دیتی ہے۔ ناشپاتی میں موجود فائبر آنتوں کی حرکت کو منظم کرنے، قبض کو روکنے اور نظام ہاضمہ کو درست طریقے سے کام کرنے میں مدد کرتا ہے۔

- **سکون بخش اثر** :ناشپاتی معدے پر اپنے آرام دہ اثر کے لیے بھی جانا جاتا ہے۔ ان میں پیکٹین، ایک قسم کا گھلن شیل فائبر ہوتا ہے جو نظام انہضام میں سوزش کو پرسکون کرنے اور اپھارہ و گیس جیسی علامات کو کم کرنے میں مدد کرتا ہے۔
- **تیزابیت میں کمی** :ناشپاتی ایک کم تیزابیت والا پھل ہے۔اس کے استعمال سے تیزابیت اور دیگر ہاضمے کے مسائل پیدا ہونے کا امکان کم ہوتا ہے۔
- **:اینٹی آکسیڈنٹس پر مشتمل** ناشپاتی اینٹی آکسیڈنٹس سے بھرپور ہوتی ہے، جو پیٹ کو فری ریڈیکلز کی وجہ سے ہونے والے نقصان سے بچانے میں مددگار ثابت ہوتی ہے۔ پیٹ کے کینسر کے خطرے کو کم کرنے میں بھی اینٹی آکسیڈنٹس مدد کرتے ہیں۔
- **پری بائیوٹک اثرات:** ناشپاتی میں FOS (fructooligosaccharides) ہوتا ہے، ایک قسم کا پری بائیوٹک فائبر جو آنتوں میں فائدہ مند بیکٹیریا کی افزائش کو فروغ دے سکتا ہے۔اس سے ہاضمہ کی صحت کو بہتر بنانے اور مدافعتی نظام کو بڑھانے میں مدد مل سکتی ہے۔

دل کی صحت کے لیے ناشپاتی کے کچھ ممکنہ فوائد:

- **فائبر** :ناشپاتی غذائی ریشہ کا ایک بہترین ذریعہ ہے، جو آنتوں میں بائل ایسڈز کو باندھ کر اور خون میں ان کے جذب کو گھٹا کر کولیسٹرول کی سطح کو کم کرنے میں مدد کرتا ہے۔ کولیسٹرول کی بلند سطح سے دل کی بیماری کا اندیشہ رہتا ہے لہذا خوراک میں ناشپاتی جیسے اعلی فائبر کے حامل پھل کو شامل کرنا فائدہ مند ہوتا ہے۔

- **پوٹاشیم** :ناشپاتی پوٹاشیم کا ایک اچھا ذریعہ بھی ہے جو بلڈ پریشر کو کنٹرول کرنے میں مدد کرتا ہے۔ بلند فشارِ خون سے دل کا مرض لاحق ہو سکتا ہے۔ناشپاتی جیسی پوٹاشیم سے بھرپور غذاؤں کا استعمال قلبی صحت میں مدد دیتا ہے۔
- **اینٹی آکسیڈنٹس** :وٹامن سی اور فلیوونائڈز کی طرح ناشپاتی بھی اینٹی آکسیڈنٹس سے بھرپور ہوتے ہیں ، جو آزاد ریڈیکلز کی وجہ سے دل کو ہونے والے آکسیڈیٹیو نقصان سے بچانے میں مدد کرتے ہیں۔ یہ آکسیڈیٹیو نقصان دل کی بیماری کی نشوونما میں حصہ ڈال سکتا ہے، لہذا ناشپاتی جیسی اینٹی آکسیڈینٹ سے بھرپور غذا کا استعمال فائدہ مند ہے۔
- **جلد** :ناشپاتی غذائی ریشہ، وٹامن سی اور تانبے کا ایک اچھا ذریعہ ہیں۔ وٹامن سی ایک اینٹی آکسیڈینٹ ہے جو جلد کو آزاد ریڈیکلز کی وجہ سے ہونے والے آکسیڈیٹیو نقصان سے بچانے میں مدد کرتا ہے۔ کاپر ایک معدن ہے جو کولیجن کی پیداوار میں کردار ادا کرتا ہے۔یہ جلد کی لچک اور مضبوطی کو برقرار رکھنے کے لیے اہم ہے۔

ناشپاتی میں پانی کی مقدار زیادہ ہوتی ہے، جو جلد کو ہائیڈریٹ اور بولڈر رکھنے میں مدد دیتی ہے۔ہائیڈریٹڈ جلد جھریوں اور باریک لکیروں fine lines and wrinkles کا کم شکار ہوتی ہے۔

- **درجہ حرارت کنٹرول**

ہائیڈریشن :ناشپاتی میں پانی کی مقدار زیادہ ہوتی ہے اور یہ جسم کو ہائیڈریٹ رکھنے میں مدد کر سکتے ہیں، جو جسم کے درجہ حرارت کو کنٹرول کرنے کے لیے اہم ہے۔

ناشپاتی میں پائے جانے والے فلیوونائڈز اور پولی فینول جسم میں درد اور سوزش کو کم کرنے میں مددگار ثابت ہوتے ہیں۔ناشپاتی میں پانی کی زیادہ مقدار اور قدرتی شکر جسم کو ہائیڈریٹ اور توانائی بخشنے میں مدد دے سکتی ہے، جو مخصوص قسم کے درد کو بھی کم کر سکتی ہے۔

امرود (Guava)

طبِ اہل بیتؑ میں امرود کے فوائد

امام علی علیہ السلام فرماتے ہیں: امرود کھایا کرو۔خدا کے حکم سے قلب کو جلا بخشتا ہے اور بدن کے مختلف درد اس کی بدولت زائل ہوتے ہیں۔مکارم الاخلاق ج1ص(250)

امام جعفر صادق علیہ السلام فرماتے ہیں: امرود کھانا معدہ کو مضبوط و طاقتور بناتا ہے۔امرود خالی پیٹ اور بھرے پیٹ کھایا جاسکتا ہے۔دل کی گھبراہٹ کو ختم کرتا ہے۔ (طب الائمہؑ ص 107)

ایک شخص نے امام جعفر صادق علیہ السلام سے دل گرفتہ رہنے اور درد قلب کی شکایت کی تو آپ نے فرمایا:امرود کھاؤ ٹھیک ہو جاؤ گے۔ (طب الائمہ ص107)

امرود کے میڈیکل و سائنس میں فوائد

امرود غذائیت سے بھرپور پھل ہے جس کے جسمانی صحت کے لیے متعدد فوائد ہیں۔اس میں ہاضمہ کے مسائل اور دل کی دھڑکن میں مدد دینے کی صلاحیت بھی شامل ہے۔ امرود سے معدے اور دل کو فائدہ پہنچانے کے چند طریقے یہ ہیں۔

- **ہاضمہ صحت :**امرود غذائی ریشہ کے حصول کا ایک بہترین ذریعہ ہے، جو ہاضمہ کی صحت کو برقرار رکھنے کے لیے ضروری ہے۔ فائبر آنتوں کی حرکت کو منظم کرنے، قبض کو روکنے اور آنتوں کے فائدہ مند بیکٹیریا کی افزائش کو فروغ دینے میں معاون کردارادا کرتا ہے۔ امرود ہاضمے کے انزائمز (امائلیزوغیرہ) سے بھی بھرپور ہوتا ہے جو کاربوہائیڈریٹس اور پروٹیز کو توڑنے میں مدد کرتا ہے۔
- **سوزش مخالف خواص:**امرود میں اینٹی آکسیڈنٹس اور سوزش کم کرنے والے مرکبات ہوتے ہیں جو نظام انہضام میں سوزش کو کم کرنے میں مدد دیتے ہیں۔ سوزش ہاضمہ کے مسائل کی ایک عام وجہ ہے جیسے چڑچڑاپن آنتوں کے سنڈروم(IBS)،آنتوں کی سوزش کی بیماری(IBD) ،اور گیسٹرائٹس۔
- **دل کی صحت :**امرود میں پوٹاشیم کی کافی مقدار ہوتی ہے، یہ معدنیات دل کی صحت کے لیے ضروری ہے۔ پوٹاشیم بلڈ پریشر کو کنٹرول کرنے میں مدد کرتا ہے اور دل کی بیماری کے خطرے کو کم کرنے میں مدد کر سکتا ہے۔ امرود میں وٹامن سی جیسے اینٹی آکسیڈنٹس

بھی ہوتے ہیں جو دل کو فری ریڈیکلز کی وجہ سے ہونے والے نقصان سے بچانے میں مدد دیتے ہیں۔

- **تناؤ میں کمی :** امرود میں میگنیشیم ہوتا ہے، جو جسم پر پرسکون اثرات کے لیے جانا جاتا ہے۔ تناؤ اور اضطراب دل کی دھڑکن کے بے ربط ہونے کا باعث بن سکتا ہے اور امرود کا استعمال ان علامات کو کم کرنے میں مددگار ثابت ہوتا ہے۔

- امرود وٹامن سی کا ایک موثر ذریعہ ہے ۔یہ ایک طاقتور اینٹی آکسیڈنٹ ہے جو جسم میں سوزش کو کم کرتاہے۔ دائمی سوزش گٹھیا جیسی حالتوں میں درد کا باعث بن سکتی ہے اور ایسی غذائیں جن میں اینٹی آکسیڈنٹس کی مقدار زیادہ ہوتی ہے جیسے وٹامن سی اس درد کو کم کرنے میں مددگار ہے۔

- امرود پوٹاشیم کا ایک اچھا ذریعہ بھی ہے، جو بلڈ پریشر کو کنڑول کرنے اور ہائی بلڈ پریشر کے خطرے کو کم کرنے میں مدد فراہم کرتا ہے۔ ہائی بلڈ پریشر سر درد یا کسی اور جسمانی درد کا باعث بن سکتا ہے لہذا وہ غذائیں جو بلڈ پریشر کو متوازن رکھتی ہیں جسمانی درد میں کمی کا بھی باعث بنتی ہیں۔

امرود میں موجود غذائی ریشہ ہاضمہ کو بہتر بناتا ہے اور قبض جیسی بیماری سے بچاتا ہے۔ ہاضمے کے مسائل اکثر پیٹ کے درد کی بھی وجہ بنتے ہیں۔ ایسی غذاؤں کا استعمال جو ہاضمہ کو بہتر بناتی ہیں ان سے درد کم کرنے میں بھی مدد ملتی ہے۔

آخروٹ

طبِ اہل بیتؑ میں آخروٹ کے فوائد

گردوں کو گرم کرتا ہے جو چیز طب اسلامی میں گردوں کو گرم کرتی ہے وہ گردوں کے لیے اچھی ہے اور قوت جنسی کو بھی بڑھاتی ہے

امام علی علیہ السلام فرماتے ہیں:

سردیوں میں اخروٹ کھاؤ گردوں کو گرم رکھتے ہیں۔سردی کو ختم کرتے ہیں ۔گرمیوں میں کھانے سے پرہیز کریں اس سے جسم پر دانے نکلتے ہیں۔(المحاسن ج2ص524)

امام علی رضاعلیہ السلام فرماتے ہیں:

جس کو پیٹ میں شدید درد ہو یا مروڑ پڑ رہے ہوں وہ ایک اخروٹ لے اور باہر والے سخت چھلکے سمیت اسے گرم کر لے۔اس کے بعد چھلکا اتار کر فوراً گرما گرم کھا لے۔آرام آ جائے گا۔(طب الائمہؑ ص101)

(دل، شکم اور سر کے درد ،مائگرین، دس سالہ سر درد اوربیماری عصبی کے لیے بھی یہ نسخہ بہترین ہے)

امام جعفر صادق علیہ السلام فرماتے ہیں:اخروٹ و پنیر جمع ہو جائیں تو ان میں ہر ایک شفا ہے اور اگر جدا ہو جائیں تو ان میں ہر ایک بیماری ہے۔(اصول کافی ج6ص284)

امام جعفر صادق علیہ السلام فرماتے ہیں:اجوائن و اخروٹ ملا کر کھاؤ۔ گردوں کو گرم رکھتے ہیں۔بواسیر کو ختم کرتے ہیں اور معدہ کو مضبوط کرتے ہیں۔ (بحارالانوار ج63ص198)

میڈیکل میں اخروٹ کے فوائد

گردوں کو گرم کرتا ہے(جو چیز طب اسلامی میں گردوں کو گرم کرتی ہے وہ گردوں کے لیے اچھی ہے اور قوت جنسی کو بھی بڑھاتی ہے۔)

اخروٹ و پنیر اکھٹے کیوں کھائیں میڈیکل سائنس ؟

پنیر میں کیلشیم اور اخروٹ میں فاسفورس ہوتا ہے۔

پنیر میں موجود کیلشیم کو جسم کے ذریعے جذب کرنے کے لیے فاسفورس کی ضرورت ہوتی ہے۔گر پنیر کو اخروٹ کے ساتھ نہ کھایا جائے تو خون میں موجود کیلشیم دماغ میں موجود فاسفورس کا کچھ حصہ لے جاتا ہے جو کہ آخر کار ذہنی پسماندگی کا باعث بنتا ہے۔

پنیر میں ٹائرامین نامی مادہ ہوتا ہے جس کی زیادہ مقدار دماغی معذوری کا باعث بنتی ہے ۔ اس مادے کے خلاف جنگ میں انسانی جسم ایک انزائم تیار کرتا ہے جو اس مادے کے اثر کو

ختم کر سکتا ہے۔ اس انزائم کی افادیت بڑھانے کے لیے جسم میں کاپر کی مقدار کو بڑھانا چاہیے اور اس کا واحد طریقہ یہ ہے کہ اخروٹ کے ساتھ پنیر کھایا جائے جو کہ کاپر کا بھرپور ذریعہ ہے۔

سر درد کے لیے اخروٹ کے فائدہ مند ہونے کی ایک ممکنہ وجہ اس میں میگنیشیم کی وافر موجودگی ہے۔ ایک ایسا معدن جو درد شقیقہ کی تعداد اور شدت کو کم کرنے میں مدد کرتا ہے۔ اس کے علاوہ اخروٹ میں اومیگا تھری فیٹی ایسڈز پائے جاتے ہیں، جن میں سوزش دور کرنے کی خصوصیات ہوتی ہیں۔یہ جسم میں درد اور سوزش کو کم کرنے میں مددگار ثابت ہوتے ہیں۔

- **اینٹی آکسیڈنٹ خصوصیات** :اخروٹ اینٹی آکسیڈنٹس سے بھرپور ہوتے ہیں، جیسے وٹامن ای اور پولی فینول جو جسم کو آکسیڈیٹیو تناؤ سے بچانے میں مدد دیتے ہیں۔ آکسیڈیٹیو تناؤ نظام ہضم میں سوزش اور پیٹ میں درد کا سبب بن سکتا ہے۔ اخروٹ کا استعمال آکسیڈیٹیو تناؤ کو کم کرنے اور اس درد کو کم کرنے میں مدد دیتا ہے۔

اخروٹ میں پری بائیوٹک فائبر ہوتے ہیں، جو آنتوں میں فائدہ مند بیکٹیریا کی افزائش کرتے ہیں۔ ایک صحت مند گٹ مائکرو بایوم مناسب ہاضمے کے لیے ضروری ہے اور پیٹ کے درد کو کم کر سکتا ہے۔

- **دل کی صحت :**اخروٹ دل کے لیے صحت مند غذائی اجزا جیسے اومیگا تھری فیٹی ایسڈ سے بھرپور ہوتے ہیں، جو خون کے بہاؤ کو بہتر بنا سکتے ہیں اور سوزش کو کم کر سکتے ہیں۔ صحت مند جنسی فعل کے لیے خون کا اچھا بہاؤ ضروری ہے

زنک :اخروٹ کئی ضروری وٹامنز اور معدنیات کے حصول کا بہترین ذریعہ ہے۔ زنک جو کہ جنسی صحت کے لیے اہم ہے۔ ٹیسٹوسٹیرون (Testosterone) کی پیداوار میں زنک شامل ہے اور مردوں میں صحت مند سپرم کی سطح کو برقرار رکھنے میں مدد کرتا ہے۔

- **میگنیشیم :** گردوں کے افعال کے لیے میگنیشیم بہترین ہے۔ یہ اخروٹ میں پایا جاتا ہے۔ میگنیشیم گردے کی پتھری کے خطرے کو کم کرنے اور گردے کی بیماری کے بڑھنے کو سست کرنے میں مدد کرتا ہے۔
- **پوٹاشیم :**اخروٹ میں پوٹاشیم بھی بھرپور ہوتا ہے۔ جو بلڈ پریشر کو کنڑول کرنے میں مدد کرتا ہے اور ہائی بلڈ پریشر کے مریضوں میں گردے کے نقصان کے خطرے کو کم کرتا ہے۔
- **وٹامنB6:**اخروٹ میں وٹامن B6 ہوتا ہے، جو گردے کی پتھری کے خطرے کو کم کرنے اور گردے کو نقصان سے بچانے میں تحفظ فراہم کرتا ہے۔
- **وٹامن ای :**اخروٹ وٹامن ای کا ایک بہترین ذریعہ ہے، جس میں اینٹی آکسیڈنٹ خصوصیات ہیں جو گردوں کو آکسیڈیٹیو تناؤ سے بچا سکتی ہیں۔

- **اومیگا 3 فیٹی ایڈ** :اخروٹ اومیگا 3 فیٹی ایسڈز کے پودوں پر مبنی بہترین ذرائع میں سے ایک ہیں جو سوزش کو کم کر کے گردے کو نقصان سے بچانے میں اہم کردار ادا کرتا ہے۔ اخروٹ میں اومیگا تھری فیٹی ایسڈز کی مقدار بہت زیادہ ہے۔ اخروٹ اومیگا تھری فیٹی ایسڈز کا بہترین ذریعہ ہیں، جو دماغی صحت کے لیے ضروری ہیں۔ اومیگا 3 فیٹی ایسڈدماغی افعال اور یادداشت کو بہتر بناتے ہیں۔
- **پیٹ کا کینسر** : اخروٹ کا باقاعدگی سے استعمال معدہ کے کینسر کے خطرے کو کم کرنے میں مددگار ثابت ہوتا ہے۔ یہ اخروٹ میں بعض مرکبات کی موجودگی کی وجہ سے ہو سکتا ہے، جیسے کہ پولیفینول اور فائٹوسٹیرول، جن میں کینسر مخالف خصوصیات کو ظاہر کیا گیا ہے۔
- **قوت مدافعت بڑھاتا ہے** :اخروٹ میں کئی غذائی اجزاء ہوتے ہیں جو مدافعتی نظام کو بڑھانے میں مدد دیتے ہیں، بشمول وٹامن ای، سیلینیم اور زنک۔ یہ غذائی اجزاء جسم کو انفیکشن اور بیماریوں سے بچانے میں مدد کر سکتے ہیں۔

انار

طبِ اہل بیتؑ میں انار کے فوائد

اس کی جھلی(سفید والی) کالی کھانسی ،دمہ ،ٹی بی،معدہ ،کینسر اوررسولی کا بہترین علاج ہے۔

امام جعفر صادق علیہ السلام فرماتے ہیں:انارکو اس کی سفید جلد کے ساتھ کھاؤ۔کیونکہ اس سے معدہ صاف اور یاداشت میں اضافہ ہوتا ہے۔(اصول کافی ج6ص354)

امام علی نقی علیہ السلام فرماتے ہیں:حجامت کے بعد انار کھاؤ۔انار خون کے غلبہ کو ختم کرتا ہے اور جسم کو اندر سے صاف کرتا ہے ۔(بحارالانوار ج59ص123 ،طب الائمہؑ ص59)

امام جعفر صادق علیہ السلام فرماتے ہیں : انار ہر نبی کا پسندیدہ پھل تھا اور ہر نبی علیہ السلام اپنے ساتھ لایا۔انار میں ایک دانہ بہشت کا ہوتا ہے۔انار اکیلا کھائیں کسی کوساتھ شریک نہ کریں(المحاسن ج2ص521)

امام علی رضا علیہ السلام فرماتے ہیں انار کھاؤ خون کو زیادہ کرتا ہے جسم کو طاقت دیتا ہے ۔ (طب امام علی رضاؑ ص61)

امام علی علیہ السلام فرماتے ہیں بچوں کو انار کھلاؤ تا کہ جلدی جوان ہوں اور بولیں۔(امالی طوسی ، ج 1، ص 272)

امام جعفر صادق علیہ السلام فرماتےہیں اپنے بچوں کو انار کھلاؤ۔تا کہ جلد جوان ہوں ۔

(بحار ، ج 64 ، ص 64 ، المحاسن ، ج 2 ص 546)

نبی صلی اللہ علیہ والہ وسلم فرماتے ہیں انار کا جوس جسم کے اندرونی حصّے کو صاف کرتا ہے۔ (طب النبوی ص29)

امام علی علیہ السلام فرماتے ہیں انار کھاؤ دل کو حیات بخشتا ہے۔نفس کی اصلاح کرتا ہے اور شیطانی وسوسوں کو دور کرتا ہے۔(بحار الانوار ج66ص156)

امام علی علیہ السلام فرماتے ہیں جو شخص جمعہ کے روز نہار منہ انار کھائے خدا اس کے دل کو چالیس دن تک نورانی رکھتا ہے اگر دو کھائے تو ایک سو بیس دن تک نورانی رکھتا ہے اگر تین کھائے تو ایک سو اسی دن اس سے وسواس شیطانی کو دور رکھتا ہے ۔ (مصباح المتهجد - الشيخ الطوسي - الصفحة287)

امام باقر علیہ السلام فرماتے ہیں: پھلوں کی ایک سو بیس اقسام ہیں جن کا سردار انار ہے

المحاسن، برقی، ج 2ص.539ح7821

امام علی رضا علیہ السلام فرماتے ہیں: انار کھانے سے مرد کے سپرم میں اضافہ ہوتا ہے اور بچہ **خوبصورت** ہوتا ہے۔) محاسن ، ج 2 ، ص(546

امام جعفر صادق علیہ السلام فرماتے ہیں انار کے پودے کا دھواں کیڑے مکوڑوں کو ختم کر دیتا ہے

اصول کافی ج 6ص355 ، مکارم الاخلاق ، ص(545)

امام علی رضا علیہ السلام فرماتے ہیں: انار کی لکڑی کیڑوں اور چھوٹے جانوروں کو بھگاتی ہے۔

(مکارم الاخلاق ، ص 545)

امام جعفر صادق علیہ السلام فرماتے ہیں :جو انار کھائے اس کی جان صبح تک محفوظ رہتی ہے

(بحارالانوار ، ج 66 ، ص 164)

امام جعفر صادق علیہ السلام فرماتے ہیں :انار کو اندر والی سفید جھلی کے ساتھ کھاؤ۔کیونکہ وہ معدہ کی اصلاح اور حافظہ میں اضافہ کرتی ہے

(الكافي ، جلد 6 ، صفحہ 354 ، حديث 12 عن صالح بن عقبة ، المحاسن ، جلد 2 ، صفحہ 356 ، حديث 2232 ، بحار الأنوار جلد 66 ، صفحہ 160 ، حديث 27 دانش‌نامہ احاديث پزشكي318 / 2 :)

امام صادق علیہ السلام :جوکوئی ناشتہ میں انار کھائےوہ انار (اس کے دل کو چالیس دن تک زندہ کردے گا)اس کا **قلب** نورانی رہے گا ۔(بحار الأنوار، ج66)

امام جعفر صادق علیہ السلام فرماتے ہیں: انار کھاؤ۔کیونکہ اگر انار کا ایک دانہ بھی تمہارے معدہ میں جاتا ہے بدن سے ایک بیماری کو زائل کرتا ہے۔شیطانی وسوسوں کو ختم کرتا ہے۔غذا کو ہضم کرتا ہے۔(بحارالانوار ج66ص164)

امام جعفر صادق علیہ السلام فرماتے ہیں: انار کھاؤ۔کیونکہ یہ پیٹ کو صاف اور نرم کرتا ہے،عمل انہضام کو بہتر کرتا ہے،کھانے کو ہضم کرتا ہے،اور منہ خدا کی تسبیح کرتا ہے(دل کی سختی کو دور کرتا ہے)(طب الائمہ ص134)

امام علی علیہ السلام: انار کو اس کی چربی کے ساتھ کھائیں۔ کیونکہ یہ معدہ کو صاف کرتا ہے۔ اور کسی مسلمان کے پیٹ میں (انار کا)ایک دانہ بھی نہیں آسکتا جب تک کہ وہ اسے روشن نہ کرے اور شیطان اور وسواس کو اس سے دور نہ رکھے۔(مکارم الأخلاق ، جلد 1 ، صفحہ 369 ، حدیث 1217 عن الإمام الصادق علیہ‌السلام ، المحاسن ، جلد 2 ، صفحہ 355 ، حدیث2231)

امام جعفر صادق علیہ السلام فرماتے ہیں: چار چیزیں مزاج کو اعتدال میں لاتی ہیں :سورانی انار، پکی ہوئی کھجور، بنفشہ اور کاسنی۔ (الخصال ، صفحہ 249 ، حدیث 113 ، روضة الواعظین ، صفحہ 340 وفیہ »السوادي «بدل» السّوراني«، بحار الأنوار جلد 62 ، صفحہ 221 ، حدیث 1 وج 66 ، صفحہ 124 ، حدیث 1 ، دانش نامہ احادیث پزشكي310 / 2 :)

امام جعفر صادق علیہ السلام فرماتے ہیں: جو شخص خالی پیٹ(صبح) انار کھائے گا اس کا دل چالیس دن تک روشن رہے گا

(الكافي ، جلد 6 ، صفحہ 354 ، حديث 11 ، المحاسن ، جلد 2 ، صفحہ 357 ، حديث 2240 كلاهما عن هشام بن سالم ، بحار الأنوار ، جلد 66 ، صفحہ 161 ، حديث 35 دانش نامہ احاديث پزشكي230 / 1 :)

رسول خدا صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم: جو ایک پورا انار کھائے گا اللہ تعالیٰ اس کے دل کو چالیس راتوں تک روشن کر دے گا۔ مكارم الأخلاق ، جلد 1 ، صفحہ 371 ، حديث 1224 عن ، بحار الأنوار ، جلد 66 ، صفحہ 165 ، حديث 50 دانش نامہ احاديث پزشكي308 / 2 :

امام علی رضا علیہ السلام فرماتے ہیں

کھٹا اور میٹھا انار کھاؤ یہ انسان کو طاقت دیتا ہے اور خون کو زندہ کرتا ہے۔

(بحار الأنوار ، جلد 62 ، صفحہ 320 نقلاً عن طبّ الإمام الرضا عليه‌السلام ، صفحہ 61 وفيه» الإمليسي «بدل »المُزّ «، دانش نامہ احاديث پزشكي316 / 2 :)

امام حسن عسکری علیہ السلام فرماتے ہیں: حجامت کے بعد میٹھا انار کھاؤ۔خون کی گرمی کو کم کرتا ہے اور خون کو صاف کرتا ہے۔ (طب الأئمة لا بنی بسطام، ص59 ، بحار الأنوار، ج62 ، ص123 ، ح 52)

علی بن الحسین(ع) :دو چیزیں ایسی ہیں جو پیٹ میں داخل نہیں ہوتیں جب تک کہ اسے خراب نہ کریں اور دو چیزیں اسے بہتر کرتی ہیں۔ جو دو چیزیں اسے بہتر کرتی ہیں وہ انار اور ٹھنڈا پانی ہے اور جو دو چیزیں اسے خراب کرتی ہیں وہ پنیر اور خشک گوشت ہیں۔ (خصال ص 936،الکافی ج6ص314ح5)

امام صادق علیہ السلام" :امام صادق علیہ السلام نے انار کی تعریف کی اور فرمایا،انار بھوکے کو سیر کرتا ہے اور جو سیر ہو اس کی خوراک کو خوشگوار کرتا ہے ۔ (المحاسن ج2ص 540 ح 823)

روئے زمین پر کوئی پھل **رسول اللہ صلی اللہ علیہ والہ وسلم کو** انار سے زیادہ محبوب نہیں تھا اور خدا کی قسم جب انہوں نے انار کھائے تو یہ نہیں چاہتے تھے کہ کوئی ان کے ساتھ شریک ہو۔ (المحاسن ج2ص 540ح833)

نبی صلی اللہ علیہ والہ وسلم فرماتے ہیں:ہر انار میں ایک دانہ جنت کا ہوتا ہے۔پس انار کو پورا کھاو(کسی کو ساتھ شریک نہ کرو) (المحاسن ج2ص542ح838)

میڈیکل و سائنس میں انار کے فوائد

انار اینٹی آکسیڈنٹس اور پولی فینولک مرکبات سے بھرپور ہوتے ہیں جو انسانی جسم کو تحفظ فراہم کرتے ہیں۔ انار میں پائے جانے والے اینٹی آکسیڈنٹ کے ساتھفعال اہم بائیو ایکٹیو مرکبات کو پنیکلاگینز، اینتھوسیانز، اور ہائیڈرولیز ایبل ٹیننز کہا جاتا ہے۔

اینٹی آکسیڈینٹ جسم کو detox کرتے ہیں۔ انار کے چھلکوں(اندر کی سفید جھیلی) میں زیادہ اینٹی آکسیڈنٹس پائے جاتے ہیں۔ جو جسم کو زہریلے مادوں سے پاک رکھنے میں بہت مددگار ہیں۔ یہ کینسر جیسے موذی مرض کے خلاف لڑتے ہیں۔

عالمی تحقیقی ادارے نے دریافت کیا ہے کہ انار کے چھلکے میں کینسر کے خلاف کامیابی سے لڑنے کی صلاحیت موجود ہے۔امریکن ایسوسی ایشن فار کینسر ریسرچ کانفرنس میں اس کاانکشاف ہوا۔طبّی محققین کا کہنا تھا کہ انار کے عرق میں ایک ایسا عنصر دریافت ہوا ہے جو جلد کے کینسر سے بچنے کے لیے کار آمد ہے۔

معدے کی صحت کو بہتر بنانے میں مدد کرتا ہے۔

چھلکوں کے اندر ٹینس پائے جاتے ہیں جو آنتوں کی سوزش کو کم کرنے، بواسیر کی سوجن، آنتوں کی ممبرین کو مضبوط کرنے، اسہال کے دوران خون کو روکنے اور ہاضمہ کو بہتر بنانے میں مدد دیتے ہیں۔

اینٹی آکسیڈینٹ جسم میں زہریلے ایجنٹوں کا فعال انداز میں مقابلہ کرتے ہیں۔لہذاانار کے چھلکے(اندر کی سفید جھلی)میں موجود اینٹی اکسیڈینٹ کے مواد کااستعمال جسم کوڈی ٹاکسفائی کرنے کے لئے کیا جائے تو بہترین نتائج سامنے آتے ہیں۔

انار کے چھلکے(اندر کی سفید جھیلی)کا آبی عرق جسم کے اندر کا زہر ختم کرتا ہے۔جسم میں موجود زہریلے مادوں سے لڑنے میں یہ بہت مفید ہے۔

انار کے چھلکے میں موجود اہم فینولک مادوں میں کٹیننز، فلیوونائڈز، اور فینولک ایسڈ شامل ہیں۔ اس کے علاوہ غذائی ریشہ اور دیگر حیاتیاتی مادے جیسے الکلائڈز، معدنیات، اور وٹامنز جیسے اجزاء آکسیڈیٹیو بائیو مارکر کو بہتر بنا کر اور رد عمل والی آکسیجن پرجاتیوں کو صاف یا بے

اثر کر کے اینٹی آکسیڈنٹ کے طور پر کام کرتے ہیں، ان کے وسیع افعال جیسے اینٹی سوزش، اینٹی کینسر، اینٹی بیکٹیریل، اور قلبی تحفظ میں مزید معاون ثابت ہوتے ہیں۔

اورول بیکٹیریا سٹڈی کے مطالعے سے پتہ چلتا ہے کہ دانتوں کے پیتھوجینک بیکٹیریا کو کم کرنے ، روکنے ، پلاک، مسوڑھوں کی سوزش اور پیریڈونٹل بیماری بنیادی طور پر انفیکشن اور مسوڑھوں اور ہڈیوں کی سوزش کا نتیجہ ہے ۔ انار کا عرق اس کے خطرے کو کم کرنے میں موثر کردار ادا کر سکتا ہے۔

انار کے جوس میں پولی فینولک مادوں کی نسبتاً زیادہ مقدار ہوتی ہے۔ یہ دماغ پر مثبت اثر ڈال سکتے ہیں۔

انار پولیفینول اینٹی آکسیڈنٹس زبانی یاداشت کی کارکردگی اور فعال دماغی سرگرمی میں اضافہ کرتا ہے۔

انار اور انار کے جوس سے لطف اندوز ہونے سے آپ کے دماغ کو ایک طاقتور اینٹی آکسیڈنٹ ملتا ہے اور اینٹی آکسیڈنٹس کی وافر مقدار کی بدولت انار کھانے کے لیے بہترین غذاؤں میں سے ایک ہے جب اسے دماغی صحت کو بڑھانے کے استعمال کیا جاتا ہے۔ جرنل آف ٹریڈیشنل اینڈ کمپلیمنٹری میڈیسن میں شائع ہونے والی ایک تحقیق میں بتایا گیا ہے کہ انار میں موجود اینٹی آکسیڈنٹس کی اعلیٰ سطح الزائمر کے مرض میں مبتلا مریضوں کے علاج کے لیے

فائدہ مند ہے۔ کرنٹ الزائمر ریسرچ جریدے کے ایک تحقیقاتی مضمون میں لکھا ہے کہ انار کے جوس کا استعمال امائلائیڈز کی تشکیل کو روکتا ہے۔

(Amyloidosis (am-uh-loi-DO-sis) is a rare disease that occurs when a protein called amyloid builds up in organs. This amyloid buildup can make the organs not work properly. Organs that may be affected include the heart, kidneys, liver, spleen, nervous system and digestive trac)

- انار کا جوس پولی فینول سے بھرپور ہوتا ہے، جو یادداشت کو بہتر بنانے میں موثر ہے۔
- انار وٹامن کے، وٹامن سی، فائبر، پوٹاشیم اور پروٹین سے بھرپور پھل ہے۔ بہت سے دوسرے پھل ہیں جن میں آئرن کی مقدار زیادہ ہوتی ہے، لیکن خون کی کمی دور کرنے کے لیے انار کی سفارش کی جاتی ہے۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ انار میں وٹامن سی وافر مقدار میں پایا جاتا ہے۔
- خون کی مقدار بڑھانے کے لیے انار بہترین پھلوں میں سے ایک ہے۔ یہ آئرن، وٹامن اے، سی اور ای کا بھرپور ذریعہ ہے۔ اس پھل میں موجود ایسکوربک ایسڈ جسم میں آئرن کی مقدار کو بڑھاتا ہے جو خون کو منظم کرتا ہے۔ اپنی روزمرہ کی خوراک میں انار کو شامل کرتے ہی اپنے ہیموگلوبن میں اضافہ دیکھیں گے۔

- انار کے بارے میں خیال کیا جاتا ہے کہ وہ انجیوٹینسن کنورٹنگ انزائم (ACE) کی سطح میں کمی لا کر بلڈ پریشر کو کم کرتا ہے۔ ACE ایک پروٹین ہے جو جسم میں خون کی نالیوں کے سائز کو کنٹرول کر کے بلڈ پریشر کو قابو میں رکھنے میں اہم کردار ادا کرتا ہے۔

بچوں کو صحت مند رکھنے کے لیے غذائیت سے بھرپور پھل انار کا بڑھتی عمر کے ساتھ استعمال بہترین سمجھا جاتا ہے۔یہ پھل وٹامن اے، سی، کے اور ای سے بھرپور ہوتا ہے جس میں اینٹی آکسیڈنٹ خصوصیات ہیں جو فری ریڈیکلز سے لڑنے میں مدد کرتی ہیں۔ اس میں فولک ایسڈ، پوٹاشیم، آئرن، فائبر، ضروری معدنیات اور وٹامن بی کمپلیکس بھی ہوتا ہے ۔

- اعلیٰ غذائیت اس پھل کو بچوں کے لیے ایک سپر فوڈ بناتی ہے۔ اپنے نوعمر بچوں کی خوراک میں چھ ماہ کی عمر سے انار کی کچھ مقدار ضرور شامل کریں۔ ابتدائی طور پر اسے جوس کی شکل میں دیا جا سکتا ہے۔ جب تک آپ کا بچہ ٹھوس غذا کھانے کے قابل نہ ہو جائے۔

آئرن، فولیٹ اور پوٹاشیم جیسے معدنیات کے ساتھ وٹامن سی اور ای غیر معمولی خصوصیات رکھتے ہیں۔یہ قوت مدافعت کو بڑھا کر بچوں کو بیماریوں سے بچاتے ہیں۔

- انار کا رس ہاضمہ کے مسائل جیسے قے، اسہال اور پیچش میں موثر ہے۔ انار بچوں کے لیے جوس کی شکل میں ہاضمہ کے مسائل جیسے پیچش اور اسہال کے علاج میں مدد کرتا ہے اور اس مسئلے کا سبب بننے والے بیکٹیریا سے لڑتا ہے۔

- انار کے ایک پھل میں تقریباً چھ گرام فائبر ہوتا ہے جو قبض کے علاج کے لیے کافی ہے۔یہ غذائی ریشہ آنتوں کے کیڑوں کو مارتا ہے۔
- آنتوں کے کیڑے بچوں میں ایک عام مسئلہ ہیں۔ بچوں میں پیٹ کے کیڑے مارنے کا عمل ایک خاص عمر تک وقفے وقفے سے کیا جاتا ہے۔ بچوں کے لیے انار پیٹ کے کیڑے ختم کرنے کا بہترین علاج ہو سکتا ہے۔ ایک ماہر آیوروید کا کہنا ہے کہ پھل کی anthelmintic خصوصیات ان طفیلیوں کو مارنے میں مدد کرتی ہیں جو چھوٹی یا بڑی آنت میں رہتے ہیں اور غذائی اجزاء کو کھانا کھلا کر تعداد میں بڑھتے ہیں۔
- **بخار کو کنڑول کرتا ہے۔**

انار کا رس بخار کا بہترین علاج ہے۔ یہ بچوں میں درجہ حرارت کو کم کرتا ہے اور بخار کے دوران ضائع ہونے والے غذائی اجزاء کو بھی بھر دیتا ہے۔ بچوں کے صحت مندانہ جسمانی فوائد کے لیےچھ ماہ کی عمر سے بچوں کی غذامیں انار کو شامل کرنا بہترین ہے۔

- **سردی اور کھانسی سے لڑتا ہے۔**

اینٹی آکسیڈنٹ خصوصیات کی وجہ سے یہ پھل بچوں کی کھانسی کے لیے ایک بہترین علاج ہے۔ کھانسی اور نزلہ سے چھٹکارے کے لیے انار کا رس ایک عدد کالی مرچ اور ادرک کے ساتھ استعمال کیاجاناچاہیئے۔

- انار میں موجود فولک ایسڈ شکم مادر میں پرورش پاتے بچے(Fetus)کی ریڑھ کی ہڈی کو نقصان پہنچانے والے نیورل ٹیوب کے نقائص اور پیدائش سے قبل بچے کے ہونٹ پھٹنے سے روکتا ہے۔
- انار میں اندر موجود فولک ایسڈ اور اینٹی آکسیڈنٹس جلد کی خوبصورتی کو برقرار رکھتے ہیں۔ انار کو اپنی خوراک کا حصہ بنانے سے حاملہ خواتین کو مناسب غذائیت حاصل ہوتی ہے اور جنین کی غذائی ضرورت بھی پوری ہو جاتی ہے۔ حمل کے دوران انار کے استعمال سے حاملہ کی جلد خوبصورت نظر آئے گی۔

پھلوں میں پائے جانے والے وٹامن سی، وٹامن ای، فولیٹ اور دیگر اینٹی آکسیڈینٹس کا استعمال اسپرم کی تعداد اور فعالیت کو بہتر بناتا ہے۔

انار کو طویل عرصے سے ایک سپر فوڈ سمجھا جاتا ہے کیونکہ اس میں اینٹی آکسیڈنٹ کی مقدار زیادہ ہوتی ہے جو خون کی گردش کو بہتر بناتی ہے۔ امراض قلب کے خطرے اور سوزش کو کم کرتی ہے۔

- انار کا رس بچہ دانی کو متحرک کرکے اور سپرم کے معیار کو بہتر بنا کر بچے کے تخلیقی مراحل کو محفوظ بناتاہے۔
- انار میں اینٹی آکسیڈنٹس کی مقدار زیادہ ہوتی ہے۔

ہمارے جسم قدرتی طور پر آزاد ریڈیکلز پیدا کرتے ہیں، اور فری ریڈیکلز کی زیادتی کو آکسیڈیٹیو سٹریس کہا جاتا ہے۔ آکسیڈیٹیو تناؤ عورتوں اور مردوں کی جنسی صحت پر منفی اثر ڈالتا ہے۔ تناؤ، زہریلے مواد، اضافی شوگر اور پی سی او ایس وہ عوامل ہیں جو اس کا سبب بنتے ہیں۔

آکسیڈیٹیو تناؤ کے اثرات کا مقابلہ اینٹی آکسیڈینٹ کرتے ہیں۔ ایسی غذا جو اینٹی آکسیڈنٹس سے بھرپور ہو اسے زرخیزی اور زرخیزی کے علاج کے بہترین نتائج حاصل کرنے کے لیے استعمال کیا جاسکتا ہے۔ غیر واضح بانجھ پن اور PCOS والی خواتین اینٹی آکسیڈنٹس سے بھرپور غذاوں سے فائدہ اٹھا سکتی ہیں۔ جن خواتین کے بیضہ دانی میں اینٹی آکسیڈنٹس اکثر کم ہو جاتے ہیں انہیں اس کمی کو دور کرنے کے لیے انار کا استعمال کرنا چاہئے۔

وٹامن سی، وٹامن بی فائیو، پوٹاشیم اور فائبر سے بھرپور اس پھل کے سفید چھلکے اور پتلی اندر والی جلد بھی کھائی جاسکتی ہے بلکہ وہ پھل کا ہی حصہ ہوتے ہیں۔ اس پھل میں اینٹی آکسیڈنٹس اور جراثیم کش خوبیاں بھی پائی جاتی ہیں۔یہ اینٹی کینسر ہے۔

- خون کی کمی

انار میں وٹامن سی بہت زیادہ ہوتی ہے جو آئرن کو جذب کرنے میں مدد دیتی ہے۔ یہ ہیموگلوبن لیول کو بڑھانے اور خون کی کمی کو پورا کرنے میں مدد دیتا ہے۔اس میں موجود وٹامن اے،ای ،سی اورایسکوربک ایسڈ خون کو بڑھاتا ہے

- خون کو صاف کرتا ہے اور رگوں کو کھولتا ہے

انار میں وٹامن سی کی موجودگی جلد کو خوبصورت بناتی ہے اور سورج کی شعاعوں کے مضر اثرات کو کم کرتی ہے۔جوس کے اجزاء الیجک ایسڈ اور پیونی کلاجن جِلد کی خرابی، ماحولیاتی عوامل، جِلد کے لٹکنے، سیاہ دھبوں اور خشکی سے محفوظ رکھتے ہیں ۔پیونِک ایسڈ بالوں کی جڑوں کو مضبوط بناتا ہے، جس کی وجہ سے بال گرنے میں کمی واقع ہوتی ہے

- قوت مدافعت

انار میں وٹامن سی اور ای بیماریوں سے بچاتے اور انفیکشن سے لڑتے ہیں۔یہ قوت مدافعت میں اضافہ کرتے ہیں۔

- یاداشت

انار میں پولیفینول پایا جاتا ہے جو یاداشت میں اضافہ کرتا ہے

- انار میں موجود فائٹو کیمیکلز کولیسٹرول اور بلڈ پریشر کم کرتے ہیں۔

انار میں پنکک ایسڈ پایا جاتا ہے۔

- اسپرم و جنسی طاقت

انار میں اینٹی آکسیڈینٹ ہوتے ہیں جو اسپرم کو بڑھانے میں مدد دیتے ہیں۔انار خون کی نالیوں کو صاف کرتا ہے جس سے خون کی گردش زیادہ ہوتی ہے اور جنسی طاقت میں اضافہ ہوتا ہے.انار ٹیسٹوسٹیرون لیول کو بڑھاتا ہے

بدن کی رطوبت انزائم کو باہر نکالنے اور ہاضمہ میں مدد دیتا ہے ۔یہ بھوک کو زیادہ کرتا ہے

- بچوں کے لیے انار

بچوں میں انفیکشن و کیڑے ان کی نشو نما میں رکاوٹ بنتے ہیں۔ انار ان رکاوٹوں کو ختم کرتا ہے۔

- انار قوت مدافعت بڑھاتا ہے جس سے بچے بیماریوں سے محفوظ رہتے ہیں۔ بچوں میں آئرن کی کمی کو بھی پورا کرتا ہے

- خونی پیچش،لوز موشن،پیچش،اسہال

انار کے چھلکے کا پاوڈر یا انار کے درخت کی کھال لے لیں دو چمچ پاوڈر بنا کر کھائیں فورا آرام آ جائے گا۔

انار کے چھلکوں کی چائے

دانت اور مسوڑوں میں درد و سوجن

انار کے چھلکوں میں نمک ڈال لیں اور پانی میں دس منٹ ابال کر اس کی کلیاں (غرارے) کریں۔ اس سے دانت درد،سوجن دو سے تین دن میں ختم ہو جائے گی.اگر سرکہ موجود ہے دو چمچ سرکہ بھی ڈال لیں۔

انار کے چھلکوں کو خشک کر کے اس کی چائے استعمال کی جائے۔

دل اور خون کی بیماریوں،کینسر سے بچاؤ، نظام انہضام،معدہ اور جلد کی خوبصورتی کے لیے انار کاچھلکا فائدہ مند ہے.

سیب

طبِ اہل بیتؑ میں سیب کے فوائد

امام علی علیہ السلام فرماتے ہیں: سیب جادو کے اثر کو ختم کرتا ہے۔زہر کے اثر کو ختم کرتا ہے۔شدید بلغم کے لیے فائدہ مند ہے۔اس سے تیز فائدہ دینے والی کوئی چیز نہیں ہے۔(اصول کافی ج 6ص357)

نبی صلی اللہ علیہ والہ وسلم فرماتے ہیں: ناشتہ میں سیب کھاؤ۔معدہ کو پاک کرتا ہے۔(مکارم الاخلاق ص173)

امام جعفر صادق علیہ السلام فرماتے ہیں: سیب کھاؤ، گرمی کو کم کرتا ہے، نکسیر آنے کو روکتا ہے اور بخار کا علاج ہے۔(طب الائمہؑ)

امام جعفر صادق علیہ السلام فرماتے ہیں: دل کے لیے سب سے بہتر کوئی چیز ہے تو سیب ہے۔سیب دل کو پاک کرتا ہے۔ (المحاسن ج2ص368)

زیاد بن مروان کہتا ہے میں مکہ میں تھا۔لوگوں میں وباء پھیل گئی میں نے **امام جعفر صادق علیہ السلام** کو خط لکھا تو آپ نے جواب دیا لوگوں کو سیب کھلاؤ۔وبا سے بچاتا ہے۔انہوں نے ایسا ہے کیا اور وہ شفایاب ہو گئے۔

(دعائم الاسلام ج2ص148،المستدرک ج 16ص398)

امام جعفر صادق علیہ السلام فرماتے ہیں: جس کو زہریلا بچھو کاٹ لے اسے سیب کھلاؤ(سویق سیب)

(اصول کافی ج 6ص 306 ح8)

امام جعفر صادق علیہ السلام فرماتے ہیں: زہر کے لیے سیب سے زیادہ فائدہ مند کوئی دوا نہیں ہے۔

(الکافي ، جلد 6 ، صفحہ 356 ، حدیث 7 دانش نامہ احادیث پزشکي384 / 2 :)

امام باقر علیہ السلام فرماتے ہیں :جب بھی سیب کھاؤ اسے سونگھ لو اس سے ہر درد و بیماری جسم سے باہر چلی جائے گی اور انسان کی روحانیت بھی مضبوط ہو گی۔ (بحارالانوار ج66ص175)

امام علی رضا علیہ السلام فرماتے ہیں۔ جادو،زہر اور دیگر بد اثرات کو سیب ختم کرتا ہے۔اسی طرح کئی امراض اور بلغم کی زیادتی کا علاج ہے۔ (مکارم الاخلاق ج1ص248)

امام جعفر صادق علیہ السلام فرماتے ہیں: سیب کھاؤ۔سیب گرمی کو کم کرتا ہے۔پیٹ کو سرد کرتا ہے اور بخار کو ختم کرتا ہے۔ (اصول کافی ج6ص332)

امام جعفر صادق علیہ السلام فرماتے ہیں: اگر لوگوں کو سیب کی خاصیت کا علم ہوتا تو اپنے بیماروں کا علاج سیب کے علاوہ کسی اور چیز سے نہ کرتے۔جان لو !کہ سیب خصوصا دل کے لئے مفید ترین چیز ہے اور دل کو صاف کرنے کا باعث ہے۔

(طبّ الأئمّة لابنی بسطام، صفحہ 135 عن محمّد بن مسلم وص53 ، الکافی، جلد6 ، صفحہ357 ، حدیث10 ، المحاسن، جلد 2صفحہ368 ، حدیث 2286)

امام جعفر صادق علیہ السلام فرماتے ہیں

جو شخص بیمار ہو جائے ڈاکٹر اسے پرہیز کرنے کا حکم دیتے ہیں، آپؑ نے فرمایا :لیکن ہم اہل بیتؑ سوائے کھجور کے پرہیز نہیں کرتےاور ہم سیب اور ٹھنڈے پانی سے اپنا علاج کرتے ہیں۔ الکافی، کلینی، ج 8ص291

امام جعفر صادق علیہ السلام فرماتے ہیں: بخار کے مریضوں کو سیب دیں، سیب سے زیادہ مفید کوئی چیز نہیں۔

(الکافی، جلد6 ، صفحہ357 ، حدیث10 ، المحاسن، جلد2 ، صفحہ368 ، حدیث2287 ، طبّ الأئمّة لابنی بسطام، صفحہ63 ، بحارالأنوار، جلد62 ، صفحہ93 ، حدیث 3 دانش نامہ احادیث پزشکی238 / 2 :)

امام موسی کاظم علیہ السلام فرماتے ہیں: سیب کئی چیزوں کے علاج کے لیے مفید ہے : زہر، جادو، پاگل پن، اور بلغم کے لیےاس سے جلد اثر کرنے والی کوئی چیز نہیں ہے۔

(الکافی، جلد6 ، صفحہ355 ، حدیث2 ، المحاسن، جلد2 ، صفحہ370 ، حدیث2293 ، مکارم الأخلاق، جلد1 ، ص375، حدیث1249 ، بحارالأنوار، جلد 66 ص174، ح29، دانش نامہ احادیث پزشکی452 / 1 :)

حضرت علی علیہ السلام فرماتے ہیں: سیب معدہ کو صاف کرتا ہے

(الکافی، جلد6 ، صفحہ357 ، حدیث 11 عن مسمع بن عبد الملک عن الإمام الصادق علیہالسلام دانش نامہ احادیث پزشکی 1 : 418 /)

امام جعفر صادق علیہ السلام فرماتے ہیں: سیب معدہ کو صاف اور خوشبودار کرتا ہے۔

(الکافی، جلد6 ، صفحہ355 ، حدیث1 ، المحاسن، جلد2 ، صفحہ370 ، حدیث 2295 کلاھما عن إسماعیل بن جابر وح 2294عن الحسن بن راشد عن الإمام الصادق علیہالسلام، الخصال، صفحہ612 ، حدیث10 ، تحف العقول، صفحہ101)

امام جعفر صادق علیہ السلام فرماتے ہیں: سیب معدہ کو کھولتا ہے(معدہ سکڑ جاتا ہے)

(المحاسن، جلد2 ، صفحہ368 ، حدیث2284 ، بحارالأنوار، جلد62 ، صفحہ93 ، حدیث 1 وج66 ، ص171، ح 20 دانش‌نامہ احادیث پزشکی236 / 2 :)

امام جعفر صادق علیہ السلام فرماتے ہیں: سویق سیب کھاؤ۔دماغ سے خون آنا(نکیسر)کو روکتا ہے۔(الکافی ج6ص357)

میڈیکل و سائنس میں سیب کے فوائد و علاج

سیب میں فائٹو کیمیکل اینٹی آکسیڈنٹس کی موجودگی موسمی نزلہ زکام، فلو اور دیگر بیماریوں سے تحفظ فراہم کرتی ہے۔

سیب فائبر اور وٹامن سی کا ایک اچھا ذریعہ ہیں۔ ان میں اینٹی آکسیڈنٹس بھی ہوتے ہیں، جیسے وٹامن ای، اور پولیفینول جو اس پھل کے فوائد میں اضافہ کرتے ہیں۔

سیب میں موجود اینٹی آکسیڈنٹس پھیپھڑوں، چھاتی اور ہاضمے کے کینسر خلاف موثر ثابت ہو سکتے ہیں۔ سیب پھیپھڑوں کو آکسیڈیٹیو نقصان سے بچانے میں مدد کرتا ہے۔

سیب کی جلد اینٹی آکسیڈینٹ کوئرسیٹن سے بھرپور ہوتی ہے، جو جسم کے مدافعتی نظام کو منظم کرنے اور سوزش کو کم کرنے میں مدد دیتی ہے۔ برونکیل دمہ کی شدید حالت میں سیب کے استعمال سے فائدہ پہنچتا ہے۔

سیب کی باہر والی جلد میں کوئرسیٹن ہوتا ہے، ایک قسم کا پودے کا روغن فلاوونائڈ جو جسم کے مدافعتی نظام کو بڑھانے اور سوزش کو کم کرنے میں مدد کرتا ہے۔اسی لیے روایات میں پھلوں کو چھلکے سمیت کھانے کا حکم دیا گیا ہے۔

سیب قوت مدافعت کو بڑھا سکتے ہے کیونکہ اس میں قوت مدافعت بڑھانے والا وٹامن سی ہوتا ہے۔

این سی بی آئی ہیلتھ ریسورس کے مطابق سیب میں فلیوونائڈز جیسے کوئرسیٹن اور روٹین شامل ہیں۔یہ ایسے کیمیکل ہیں جو تناؤ کے وقت اپوپٹوس یا خلیوں کا خاتمہ کر کے کینسر کے ممکنہ اسباب میں رکاوٹ پیدا کرتے ہیں۔سیب ان قدرتی اینٹی آکسیڈنٹس کے علاوہ دیگر غذائی اجزاء

بھی فراہم کرتا ہے جو جسم کو صحت مند بنانے کے ساتھ ساتھ ہمارے مدافعتی نظام کو مضبوط بناتے ہیں۔

سیب میں وٹامن سی کی بڑی مقدار ہوتی ہے، جو جسم کو انفیکشن اور بیماری پیدا کرنے والے بیکٹیریا اور وائرس سے لڑنے کے لیے خون کے سفید خلیے پیدا کرنے میں مدد دیتی ہے۔ قدرتی وٹامنز (جیسے وٹامنز A اور E)، معدنیات (جیسے پوٹاشیم اور کیلشیم)، اینٹی آکسیڈنٹس اور دیگر غذائی اجزاء کے ساتھ، یہ سب آپ کے جسم کو نزلہ زکام سے لے کر کینسر تک ہر چیز سے بچنے کے لیے مل کر کام کرتے ہیں۔ حالیہ تحقیق سے یہ بات سامنے آئی ہے کہ سیب اتنا ہی کار آمد ثابت ہو سکتا ہے جتنا کہ نزلہ زکام سے لڑنے میں بہت سی اوور دی کاؤنٹر ادویات ایسیٹامنفین یا آئبوپروفین وغیرہ۔

سیب کھانے سے cavites کو کم کرنے میں مدد مل سکتی ہے۔ اس میں موجود فائبر کی زیادہ مقدار دانتوں کو صاف کرنے میں مدد دیتی ہے، جبکہ اس کی اینٹی بیکٹیریل خصوصیات بیکٹیریا اور وائرس کو جسم میں انفیکشن سے روکتی ہیں۔ اس کے علاوہ تھوک کا محرک منہ میں بیکٹیریا کو دور رکھنے میں بھی مدد کرتا ہے۔

سیب میں موجود فائبر کی وافر مقدار کے بہت سارے فوائد ہیں۔ یہ ہاضمے میں مدد دیتی ہے، آنتوں کو صحت مند اور محرک رکھتی ہے۔ قبض کو روکتی ہے۔ سیب کھانے سے معدے کو گیسٹرک اور ہاضمہ جوس پیدا کرنے کے لیے بھی تحریک ملتی ہے، جس سے غذائی اجزاء کے موثر جذب کو یقینی بنایا جاسکتا ہے۔

اوہائیو اسٹیٹ یونیورسٹی ویکسنر میڈیکل سینٹرم کی غذائی ماہر ایملی رائس آر ڈی کہتی ہیں سیب میں پیکٹین، فائبر کی ایک قسم ہے جو پری بائیوٹک ہے۔ یہ بڑی آنت کے مائکرو بایوم میں آنتوں کے اچھے بیکٹیریا کو فیڈ کرتا ہے۔

سیب میں موجود پیکٹین اچھے بیکٹیریا کو کھلانے اور اسے نشونما میں مدد دے کر آنتوں کو صحت مند رکھتا ہے، جس کے نتیجے میں آنتوں کی باقاعدہ حرکت اور قوت مدافعت میں اضافے جیسے فوائد حاصل ہوتے ہیں۔

سیب میں موجود پوٹاشیم بلڈ پریشر کو کنڑول کرتا ہے۔ کیونکہ یہ خون کی شریانوں کی دیواروں کو آرام دلاتا ہےاور تناؤ کو کم کرتا ہے۔

تحقیق سے پتہ چلتاہے کہ quercetin کے اینٹی آکسیڈینٹ اثرات دماغ اور اعصاب کو آکسیڈیٹیو نقصان سے بچا سکتے ہیں اور ان چوٹوں کو روک سکتے ہیں جن کے نتیجے میںdegenerative brain diseaseہوسکتی ہیں، جیسے الزائمر(Alzheimer)یاپارکینسن(Parkinson)

سیب میں اچھی مقدار میں فائبر اور وٹامن سی ہوتا ہے۔ سیب وزن میں کمی لاتا ہے۔ وہ چند کیلوریز کی بھوک کو پورا کرتا ہے اور اس کے استعمال کورونری دل کی بیماری اوردیگر قلبی امراض سے موت کے خطرہ کوٹالتاہے۔

پیکٹین کا ایک بہت بڑا ذریعہ ہیں۔یہ حل پذیر فائبر پھلوں اور سبزیوں میں پایا جاتا ہے۔

زیادہ مقدار میں فائبر کا استعمال ڈپریشن کی علامات کے خطرے کوکم کرتاہے۔

جب گٹ بیکٹیریا کی بات آتی ہے تو پیکٹین کے اضافی فوائد ہو سکتے ہیں۔ پیکٹین بھی ایک پری بائیوٹک ہے، ایک ایسا کھانا جو آپ کی آنتوں کے بیکٹیریا کی پرورش کرتا ہے۔

سائنسدان حالیہ برسوں میں گٹ اور دماغ کے درمیان قریبی تعلق کے بارے میں مزید دریافت کر رہے ہیں۔ ریسرچ ٹرسٹڈ سورس نے گٹ مائکرو بایوم اور ڈپریشن کے درمیان مضبوط تعلق کا انکشاف کیا ہے۔

سیب میں موجود Quercetin آپ کے دماغ کو آکسیڈیٹیو تناؤ کی وجہ سے ہونے والے نقصان سے بچا سکتا ہے۔

یہ سیل کو پہنچنے والے نقصان کو روکنے میں بھی مدد کر سکتا ہے، اور جسم کی مزاحمت کو بڑھا سکتا ہے جس کی بدولت اس میں فلاوونائڈز کی زیادہ مقدار ہوتی ہے۔ سیب میں اینٹی آکسیڈنٹس کی مقدار 1500 ملی گرام وٹامن سی کے برابر ہوتی ہے جو کہ بخار کو کم کرنے میں مؤثر ثابت ہوتی ہے۔ سیب کے اندر موجود فولک ایسڈ اور وٹامن بی دل کی بیماری اور کینسر سے بھی بچاتا ہے۔

سیب میں فائبر موجود ہے جسے پیکٹین کہا جاتا ہے، جو کولیسٹرول کی سطح کو کم کر سکتا ہے۔ فالج کے علاج کے دوران اور صحت یابی کے لیے کم کولیسٹرول والی غذائیں کھانا بہت ضروری ہے کیونکہ یہ پلاک کی تعمیر کو روک سکتا ہے اور گردش کو بڑھا سکتا ہے۔ جب خون اور

آکسیجن پورے جسم اور دماغ میں آزادانہ طور پر بہتی ہے، تو فالج سے صحت یاب ہونے کے امکانات بڑھ جاتے ہیں۔

سیب میں فائبر، وٹامن سی اور اینٹی آکسیڈنٹس ہوتے ہیں۔

فائبر بلڈ پریشر کو منظم کرنے میں مدد کرتا ہے، جو دل کی بیماری کے خطرے کو کم کر سکتا ہے۔

وٹامن سی ایک اینٹی آکسیڈینٹ ہے جو دوسرے اینٹی آکسیڈنٹس کے ساتھ ساتھ دل کی صحت کے کچھ پہلوؤں کی حفاظت میں ایک قابل اعتماد ذریعے کا کردار ادا کر سکتا ہے۔

فلیوونائیڈ اور پولی فینول نامی دو خاص اینٹی آکسیڈنٹس جو سیب کے پھل میں وافر مقدار میں پائے جاتے ہیں دل کی صحت اور فالج سے بچنے کے لیے فائدہ مند ہیں۔ تحقیق نے اس بات کی تصدیق کی ہے کہ flavonoids کا براہ راست تعلق کورونری دل کی بیماریوں سے ہے اور وہ لوگ جنہوں نے flavonoids کی کم مقدار استعمال کی ان کے دل کی بیماری میں مبتلا ہونے کا امکان ختم یا بالکل کم ہو گیا۔ سیب کی جلد میں کوراسٹین ہوتا ہے جو دائمی سوزش اور قلبی امراض کو روکنے میں مدد کرتی ہے۔ لہذا جب آپ سیب کھانا چاہتے ہیں تو بہتر ہے کہ چھلکا اتارے بغیر کھائیں بصورت دیگر آپ اہم غذائی اجزا سے محروم ہو سکتے ہیں۔

مزید یہ کہ سیب میں حل پذیر اور ناقابل حل ریشے ہوتے ہیں۔ حل پذیر فائبر جیسا کہ پیکٹین خون کی نالیوں کی دیواروں پر کولیسٹرول کے جمع ہونے میں رکاوٹ بنتا ہے اور دل

کی بیماری اور ایتھروسکلروسیس کے خطرے کو کم کرتا ہے۔ خون کی نالیوں کی دیواروں میں کولیسٹرول بننے کی صورت میں دل کی طرف خون کا بہاؤ کم ہو جاتا ہے اور یہ دل کی شریانوں کی بیماری کا باعث بن سکتا ہے۔

خراب خون کا کولیسٹرول دل کی مختلف بیماریوں کا باعث ہے۔پیکٹین جو کہ سیب کی جلد میں وافر مقدار میں LDL ہے خراب کولیسٹرول کی سطح کو کم کرنے میں اہم کردار ادا کرتا ہے۔پیکٹین خود کو کولیسٹرول سے جوڑتا flavonoid ہے اور کولیسٹرول کو ہاضمے کے ذریعے اپنے ساتھ لے جاتا ہے جس کے نتیجے میں ایل ڈی ایل کولیسٹرول کم جذب ہوتا ہے۔ اسی طرح پارہ، سیسہ، بھاری دھاتوں اور دیگر آلودگیوں کو دور کرنے میں پیکٹین مدد کرتا ہے۔ سیب میں Phlorizin ہوتا ہے جو کہ flavonoid ہے اور صرف سیب میں پایا جاسکتا ہے۔ فلوریزن دمہ کے حملوں کو کم کرنے اور روکنے میں مدد دیتا ہے۔ یہ بھی کہا جاتا ہے کہ سیب پھیپھڑوں کے بہتر کام کرنے میں مدد کرتا ہے۔

پارکنسن درحقیقت دماغ میں ڈوپامائن بنانے والے اعصابی خلیات کے ٹوٹنے کا نتیجہ ہے۔ سیب کے چھلکے میں اعلیٰ اینٹی آکسیڈنٹس ہوتے ہیں۔ اینٹی آکسیڈنٹس فری ریڈیکلز کے خلاف لڑتے ہیں اور پارکنسن کی بیماری کا خطرہ کم کرتے ہیں۔

سیب کے چھلکے میں پیکٹین وافر مقدار میں پایا جاتا ہے جو کہ بلڈ شوگر کو کم کرنے میں مدد کرتا ہے اور ذیابیطس کے مریضوں کے لیے ایک اچھی غذا سمجھا جاتا ہے۔ ایپل پیکٹین بلڈ شوگر کے جھولوں کو بھی کم کرتا ہے اور جسم کو درکار انسولین کی مقدار کو 35 فیصد تک کم کر کے ذیابیطس کو کنٹرول کرنے میں مدد کرتا ہے۔

سیب کا پھل اور خشک کھانسی

خشک کھانسی کے علاج کے لیے بھی سیب فائدہ مند ہے۔ شہد اور ابلے ہوئے سیب کا مرکب خشک کھانسی کو ٹھیک کرنے کے لیے بہترین ہے اور پھیپھڑوں میں موجود بلغم کو ختم کرنے میں مددگار ثابت ہو سکتا ہے۔

سیب کا پھل اور بخار

سیب میں پانی کی مقدار زیادہ ہوتی ہے اور اسے جسم کی نمی ،جسم کو ٹھنڈا کرنے، بخار اور درجہ حرارت کو کم کرنے کے لیے استعمال کیا جاتا ہے۔ بخار کو کم کرنے کے لیے مریض کو پسا ہوا سیب دینا چاہیے۔

یونیورسٹی آف ایریزونا (University of Arizona)میں سائیکالوجی، میڈیسن، نیورولوجی، سائیکاٹری اور سرجری کے پروفیسر ڈاکٹر گیری ای شوارٹز کہتے ہیں "مصالحہ دار سیب کی بو مراقبہ کے ساتھ ساتھ بلڈ پریشر کو بھی کنٹرول کرتی ہے۔"

سیب درد شقیقہ کو بھی کم کر سکتا ہے۔

کشمش و انگور

طب اہل بیتؑ میں کشمش کے فوائد

نبی ﷺ فرماتے ہیں:

جو کوئی نہار منہ اکیس دانے کشمش کھائے وہ تمام بیماریاں سے محفوظ رہے گا (دعائم الاسلام . ج 2ص148،الکافی ج6ص301)

رسول اکرم ﷺ فرماتے ہیں:

منقہ کھایا کرو یہ صفرا اوربلغم کو ختم، ذہن کو محکم کرتی ہے۔ رنجیدگی اور تھکن کو ختم کرتی ہے۔ (بحار الأنوار، ج66 ، ص153)

امام علی علیہ السلام فرماتے ہیں: صبح نہار منہ اکیس دانے سرخ کشمش کھانا موت کے سوا تمام بیماریوں کو جسم سے دُور کرتا ہے۔ (مکارم الاخلاق ص380)

امام علی علیہ السلام فرماتے ہیں : جو کوئی صبح ناشتہ سے قبل سرخ کشمش اکیس دانے کھائے گا ماسوائے موت کے بیمار نہیں ہو گا اگر خدا نے چاہا تو۔(بحارالانوار ج66ص152)

امام علی رضا علیہ السلام فرماتے ہیں:

کشمش روح کو تقویت بخشتا ہے، بیماری کو دور کرتا ہے ، جسم کی حرارت کو بجھاتا ہے اور روح کو تازگی دیتا ہے۔(بحارالانوار ج63ص 152)

نبی صلی اللہ علیہ والہ وسلم فرماتے ہیں:

کشمش کھائیں،جسم سے بلغم نکالتا ہے،اعصاب کو مضبوط کرتا ہے،کمزوری کو دُور کرتا ہے،اخلاق کو اچھا کرتا ہے،روح کو تازہ اور غموں سے نجات دلاتا ہے۔(بحارالاَنوار ج 66 ص151)

امام علی علیہ السلام فرماتے ہیں: کشمش ضرور کھائیں۔پتہ و جگر کو درست اور بلغم کو دُور کرتی ہے۔(آداب المتعلمین ص 111)

نبی صلی اللہ علیہ والہ وسلم فرماتے ہیں: کشمش کھاؤ،کیونکہ کشمش صفرا اور سوداء کو بجھاتی ہے اور بلغم کو ختم کرتی ہے اور جسم کو تندرست اور اخلاق کو اچھا بناتی ہے اور اعصاب کو تقویت دیتی ہے اور بیماری کو دور کرتی ہے۔

(مکارم الاخلاق، طبرسی175)

نبی صلی اللہ علیہ والہ وسلم فرماتے ہیں: اللہ کا نام لے کر کشمش کھاؤ۔ یہ اعصاب کو تقویت دیتی ہے، بیماری کو دور کرتی ہے اور غصے کو بجھاتی ہے۔ یہ صفرا کو ختم کرتی ہے، اللہ

کو راضی کرتی ہے، بلغم کو دور کرتی ہے، منہ کو خوشبودار بناتی ہے اور رنگ کو خوبصورت اور خوشنما بناتی ہے۔(الاختصاص، شیخ مفید، ص124)

نبی صلی اللہ علیہ والہ وسلم فرماتے ہیں: کشمش کھاؤ۔کیونکہ یہ معدہ کو صاف کرتی ہے اور بلغم کو دور کرتی ہے اور اعصاب کو تقویت دیتی ہے اور تھکاوٹ کو دور کرتی ہے اور اخلاق کو بہتر بناتی ہے اور دل کو خوش کرتی ہے اور غم و غصہ کو دور کرتی ہے۔(الخصال، شیخ صدوق، ص344)

امام جعفر صادق علیہ السلام فرماتے ہیں: کشمش اعصاب کو مضبوط کرتی ہے، تھکاوٹ کو دور کرتی ہے اور دل کو خوش کرتی ہے۔ (الکافی، کلینی، ط اسلامیہ، ج 6ص352)

انگور

طب اہل بیتؑ میں انگور کے فوائد

امام جعفر صادق علیہ السلام فرماتے ہیںحضرت نوع علیہ السلام نے خدا سے غم کی شکایت کی۔خدا نے وحی نازل کی ۔سیاہ انگور کھایا کرو۔غم کو برطرف کرتا ہے۔(مکارم الاخلاق ج1ص249)

نبی صلی اللہ علیہ والہ وسلم فرماتے ہیں:انگور کو بیج سمیت کھایا کریں۔خوشگوار اور مبارک ہوتا ہے

(بحار الأنوار، ج66 ، ص123 ، ح15)

امام جعفر صادق علیہ السلام سے نقل ہوا ہے کہ

انبیاء علیہ السلام نے خداوند متعال سے غم و غصے کی شکایت کی تو خداوند متعال نے وحی کی کہ انگور کھاؤ۔

(اصول کافی ج6 ، ص 351 ح4)

میڈیکل و سائنس میں کشمش کے فوائد و علاج

کشمش میں مفید معدنیات جیسے آئرن، کاپر، میگنیشیم اور پوٹاشیم کی کافی مقدار ہوتی ہے۔ یہ معدنیات پی ایچ پیمانے پر الکلائن خصوصیات رکھتے ہیں اور معدے میں تیزابیت کی سطح کو متوازن رکھنے میں مدد کرتے ہیں۔

کشمش کو باقاعدگی سے کھانے سے دوسرے اسنیکس کے مقابلے میں بلڈ پریشر جیسے قلبی خطرہ کے عوامل کو کم کیا جاتا ہے۔

کشمش میں سوڈیم کی مقدار کم ہوتی ہے اور یہ پوٹاشیم کے حصول کا ایک بہترین ذریعہ ہے جو خون کی شریانوں کی کارکردگی کو بہتر بنانے میں مدد کرتاہے۔

- **کینسر کے خلیات سے لڑنا**

کشمش اینٹی آکسیڈنٹ مرکبات کا ایک اچھا ذریعہ ہیں۔ اینٹی آکسیڈینٹ جسمانی صحت کے لیےضروری ہیں کیونکہ وہ جسم کو آزاد ریڈیکلز سے بچا سکتے ہیں۔

آکسیڈیٹیو نقصان اور آزاد ریڈیکلز کینسر کی کئی اقسام، ٹیومر کی نشوونما اور عمر بڑھنے کے خطرناک عوامل ہیں۔

- **کشمش آنکھوں کی حفاظت کرتی ہے۔**

کشمش کی ایک اور خاصیت آنکھوں کی صحت میں مددگار ہے۔ کشمش میں پولیفینول ہوتا ہے۔ اینٹی آکسیڈینٹ آنکھوں کے خلیوں کو آزاد ریڈیکل کے نقصانات سے بچاتے ہیں۔

یہ خصوصیت میکولر ڈیجنریشن اور موتیابند جیسے آنکھوں کے امراض سے حفاظت میں مدد کر سکتی ہے۔

- **کشمش ہاضمے میں معاون ہے۔**

کشمش نظام انہضام کو صحت مند رکھنے میں مدد کرتی ہے کیونکہ یہ فائبر سے بھرپور ہوتے ہیں، ۔

- **کشمش بینائی کو بہتر کرتی ہے۔**

کشمش وٹامن اے، اے کیروٹینائیڈ اور بیٹا کیروٹین جیسے پولی فینولک فائٹونیوٹرینٹس سے بھرپور ہوتے ہیں جو آپ کی بینائی کو محفوظ رکھنے میں مدد کرتے ہیں۔

یہ غذائی اجزاء آپ کی آنکھوں کی حفاظت کرنے میں مدد کرتے ہیں آزاد ریڈیکل ایکشن کو کم کر کے جو بینائی کو کمزور کرتا ہے اور پٹھوں کی کمزوری کے ساتھ ساتھ موتیابند کا سبب بنتا ہے۔

- **کشمش بلڈ پریشر کو کنٹرول کرتی ہے**

کشمش کم سوڈیم والی غذا ہے جس میں پوٹاشیم کی اچھی مقدار بھی ہوتی ہے، جو جسم میں سوڈیم کی مقدار کو متوازن رکھنے اور خون کی نالیوں کو آرام دینے میں مدد دیتی ہے۔

- **کشمش ہڈیوں کی مضبوطی کو بہتر کرتی ہے۔**

کشمش کیلشیم سے بھرپور ہوتی ہے جو ہڈیوں کی مضبوطی کے لیے ضروری ہے۔

ہڈیوں کو مضبوط بنانے کے لیے بوران ایک اور اہم غذائیت ہے اور کشمش اس کا بھرپور ذریعہ ہے۔

- **کشمش وزن میں کمی کے اہداف کی حمایت کرتی ہے۔**

کشمش میں کیلوریز کم ہوتی ہیں اور یہ قدرتی طور پر میٹھی ہوتی ہے۔ وہ کیلوریز میں اضافہ کیے بغیر میٹھے کی خواہش کو پوراکرنے کے لیے بہترین ہیں۔

کشمش فائبر سے بھی بھرپور ہوتے ہیں۔اس کی کم مقدار بھی خوراک کی جسمانی ضرورت کو دیر تک پورارکھتی ہے۔ خون میں شکر کی سطح کو کنڑول کرنے میں مددگار ہیں۔ زیادہ کھانے کی خواہش کو روکتے ہیں۔اس طرح یہ وزن میں کمی کے اہداف کی حمایت کرتے ہیں.

- **کشمش قوت مدافعت بڑھاتی ہے۔**

کیلشیم، آئرن، اور وٹامن سی جو مدافعتی نظام کو فروغ دیتے ہیں اور انفیکشن سے لڑنے میں مدد کرتے ہیں۔

کشمش کی اینٹی سوزش اور اینٹی بیکٹیریل خصوصیات قوت مدافعت کو مضبوط کرتی ہیں جس کے باعث جسم کو انفیکشن کا خطرہ کم ہوتا ہے۔

- **کشمش خون کی کمی کو روکتی ہے۔**

خون کے سرخ خلیات کی تشکیل کے لیے آئرن سب سے ضروری عنصر ہے اور کشمش آئرن، کاپر اور وٹامنز سے بھرپور ہوتی ہے جو خون کے سرخ خلیات بنانے اور پورے جسم میں آکسیجن لے جانے کے لیے ضروری ہیں۔

- **کشمش گیس اور تیزابیت کو ٹھیک کرتی ہے۔**

کشمش میں موجود پوٹاشیم اور میگنیشیم کی وافر مقدار تیزابیت کو کم کرنے کے لیے فائدہ مند ہے۔

کشمش کا باقاعدہ استعمال خون میں موجود غیر ضروری اور زہریلے مواد کا خاتمہ کرتا ہے جس سے گیس، پیٹ پھولنا ، پھوڑے اور جلد کی بیماریوں جیسے دیگر امراض کم ہوتے ہیں۔

- **کشمش دانتوں کی خرابی کو روکتی ہے۔**

کشمش میں موجود Oleanolic ایسڈ دانتوں کی خرابی کو روکنے میں مدد کرتا ہے۔

- **کشمش بانجھ پن کے مسائل کا علاج ہے۔**

کشمش میں قدرتی شکر کی وافر مقدار ہونے کی وجہ سے یہ توانائی کے بوجھ کو چھوڑنے میں مدد کرتی ہے اور مردوں میں عضو تناسل کے امراض کے علاج میں مفید ہے۔

مزید برآں، کشمش میں ارجنائن ہوتا ہے، جو سپرم کی حرکت کو بہتر بنانے اور بانجھ پن کے علاج میں مدد کرتا ہے۔

- **کولیسٹرول کی سطح کو منظم کرتا ہے اور دل کی صحت کو بہتر بناتا ہے۔**

کشمش کا باقاعدگی سے استعمال برے کولیسٹرول کو کنڑول کو اور اچھے کولیسٹرول میں اضافہ کرتا ہے۔

اس کے استعمال سے دل کی صحت بہتر ہوتی ہے اور خون کے جمنے اور دیگر قلبی مسائل کو کم کرنے میں مدد ملتی ہے۔

- **جلد کی دیکھ بھال اور صحت مند بال**

کشمش میں ریسویراٹرول (Resveratrol) کی موجودگی خون سے زہریلے خلیات کو نکال کر خون کو صاف کرنے میں مدد دیتی ہے۔ جلد کے خلیات کو بھی نقصان پہنچنے سے روکا جاتا ہے اور جھریوں کی روک تھام میں مدد ملتی ہے۔

کشمش چمکدار بالوں کو برقرار رکھنے اور بالوں کے گرنے کے مسائل خاص طور پر فلیکنیس، کھوپڑی کی خارش اور خشکی کو روکنے میں مدد کرتی ہے ۔

- **خون کی کمی کو روکیں۔**

کشمش خون کی کمی کو روکنے میں کردار ادا کر سکتی ہے یہ آئرن، کاپر اور وٹامنز سے بھرپور ہیں جو خون کے سرخ خلیات بنانے اور پورے جسم میں آکسیجن لے جانے کے لیے ضروری ہیں۔

کشمش وٹامن بی اور سی سے بھرپور ہوتی ہے۔ اس میں پولی فینولک فائٹونیوٹرینٹس بھی ہوتے ہیں، جو مشہور سوزشی اینٹی آکسیڈنٹس کے لیے مشہور ہیں۔ کشمش کی اینٹی بیکٹیریل نوعیت بیکٹیریا کو مار کر بخار کے خطرے کو کم کرنے میں مدد کرتی ہے۔

کشمش میں موجود پوٹاشیم بوران جسم کو اوسٹیوپوروسس نامی پرانی بیماری سے بچا سکتا ہے۔ کشمش کے پانی میں کیلشیم ،بوران، پوٹاشیم اور مائیکرو نیوٹرینٹس کی مناسب مقدار ہماری ہڈیوں کو مضبوط اور صحت مند بناتی ہے۔

جراثیم کش، اینٹی آکسیڈنٹس اور اینٹی بائیوٹک خصوصیات Phytonutrients Phenolic کشمش میں زیادہ ہیں۔ کشمش کا پانی وائرل اور بیکٹیریل انفیکشن سے لڑ سکتا ہے، اس لیے اس معجزاتی مشروب کو اپنے روزمرہ کے معمولات میں شامل کرنے کی کوشش کریں ۔

کشمش کے پانی میں بہت سارے صحت بخش کاربوہائیڈریٹس اور قدرتی شکر ہوتے ہیں جو ہمارے جسم کو توانائی فراہم کرتے ہیں۔ خشک انگور کا پانی پروٹین اور دیگر ضروری غذائی اجزاء کو جذب کرنے کے ساتھ ساتھ دیگر انرجی ڈرنکس کا بہترین متبادل ہو سکتا ہے کیونکہ اس مصنوعی ذائقے یااضافی چینی شامل نہیں ہوتی۔ لہٰذا اپنی توانائی کو بڑھانے کے لیے ورزش سے پہلے سیاہ کشمش کا پانی پینا شروع کر دیں۔

انگور کے مرکبات ڈائی ہائیڈرو کیفیک ایسڈ DHCA اور gluc-Mal (glucoside-O-3M-') ڈپریشن کو ختم کرنے کی قدرتی صلاحیت رکھتے ہیں ۔یہ سوزش اور plasticity synaptic کوماڈیول کرکے کام کرتے ہیں۔

کشمش چھوٹی ہے لیکن ان میں موجود پوٹاشیم کے اثرات بڑے ہیں۔ پوٹاشیم صحت مند اعصابی نظام اور خوش مزاج کا باعث ہے۔

- **کشمش نیند کے لیے اچھی ہے۔**

ناکافی نیند یا بے خوابی کے شکار افراد کشمش لے سکتے ہیں۔ وہ ہائی بلڈ پریشر کو کم کرتا ہے۔ کشمش کا باقاعدہ استعمال جسم کے تناؤ کو کم اور پُرسکون نیند کے لیے دماغ کی مدد کرتا ہے۔ کشمش میں سوڈیم کم مقدار جبکہ پوٹاشیم بڑی مقدار میں موجود ہوتا ہے،جس سے کشمش ایک اچھا صحت بخش ناشتہ بن سکتاہے۔

کشمش کا ایک چھوٹا سا ڈبہ آپ کی یومیہ آئرن کی ضرورت کا چار فیصد پورا کرتا ہے، ساتھ ہی ساتھ وافر مقدار میں میگنیشیم، بی 6 اور وٹامن سی بھی ہے۔

پوٹاشیم خون کی نالیوں میں پیدا ہونے والے تناؤ کو کم کرتا ہے۔ کشمش میں موجود غذائی ریشہ خون کی شریانوں کی سختی کو کم کرتاہےجو ہائی بلڈ پریشر سے نجات کا باعث بنتاہے۔

کشمش میں فینول ہوتا ہے۔ فینول ایک اینٹی آکسیڈینٹ ہے جو جلد کے خلیوں، کولیجن اور ایلسٹن کو آزاد ریڈیکلز کے خلاف نقصان سے روکتا ہے اور اس طرح عمر بڑھنے کی علامات جیسے جھریوں، باریک لکیروں اور جلد کے دھبوں کے نمودار ہونے میں رکاوٹ بنتا ہے۔

کشمش میں موجود اینٹی آکسیڈنٹس جلد کو چمکدار بناتے ہیں اور اسے خراب ہونے سے روکتے ہیں۔

کشمش میں ریسویراٹرول ہوتا ہے جو خون سے زہریلے خلیوں کو نکال کر خون کو صاف کرتا ہے۔ یہ جسم میں خون کے سرخ خلیات کی پیداوار کو بھی بڑھاتا ہے جس سے جلد صاف اور چمکدار ہوتی ہے۔

کشمش میں بالوں کے لیے موزوں غذائی اجزاء جیسے وٹامن بی، آئرن، پوٹاشیم اور اینٹی آکسیڈنٹس کی بڑی مقدار ہوتی ہے جو بالوں کی حالت کو بہتر بنانے کے لیے ضروری ہیں۔

- **بالوں کے لیے کشمش کے چند فوائد یہ ہیں۔**

یہ چھوٹی چھوٹی غذائیں آئرن سے بھرپور ہوتی ہیں جو صحت مند بالوں کے لیے ضروری ہے۔ آئرن جسم میں دوران خون کو بہتر بناتا ہے اور بالوں کے فولیکلز کو متحرک کرتا ہے اور اس کے نتیجے میں بال صحت مند اور مضبوط رہتے ہیں۔ آئرن کی صحیح خوراک حاصل کرنے کے لیے روزانہ مٹھی بھر کشمش کھانے کی کوشش کریں۔

کشمش میں کچھ فائٹونیوٹرینٹس جیسے اولیانولک اور لینولک ایسڈ میں اینٹی بیکٹیریل خصوصیات ہو سکتی ہیں۔ یہ اثر ہمارے منہ میں تختی بنانے والے بیکٹیریا کو محدود کر سکتا ہے۔

یہ اینٹی آکسیڈینٹ صحت مند پی ایچ کی سطح کو برقرار رکھنے میں بھی مدد کرتے ہیں۔ یہ ہمارے لعاب کو تیزابیت بننے سے روک سکتا ہیں۔

کشمش میں موجود وٹامن اے اور ای جلد کی بیرونی تہوں میں نئے خلیات کی نشوونما میں مدد کرتے ہیں۔

- **سورج سے حفاظت:**

کشمش میں موجود فائٹو کیمیکلز جلد کو سورج کی روشنی سے بچانے میں مدد دیتے ہیں۔ کشمش میں موجود امینو ایسڈ جلد کی صحت کی بحالی میں مدد کرتے ہیں اور سورج کی روشنی کے خلاف حفاظتی رکاوٹ کے طور پر کام کرتے ہیں۔

اینٹی آکسیڈنٹس عمر بڑھنے جیسے قدرتی عوامل اور عام طرز زندگی کی وجہ سے سیل کو پہنچنے والے نقصانات کو روکتے ہیں۔ کشمش میں موجود کچھ زیادہ طاقتور اینٹی آکسیڈنٹس کو فائٹونیوٹرینٹس کہا جاتا ہے۔ ان مرکبات کو ذیابیطس، آسٹیوپوروسس اور کینسر جیسے دائمی حالات کے خطرے کو کم کرتے ہوئے دیکھا گیاہے۔

تحقیق سے پتہ چلتا ہے کہ فائٹونیوٹرینٹس میں سوزش، درد سے نجات اور دماغی حفاظتی خصوصیات بھی ہو سکتی ہیں۔

کیلشیم، آئرن، اور وٹامن سی مدافعتی نظام کو فروغ دیتے ہیں اور انفیکشن سے لڑنے میں مدد کرتے ہیں۔

کشمش کی سوزش اور اینٹی بیکٹیریل خصوصیات آپ کی قوت مدافعت کو مضبوط کرتی ہیں، اس طرح آپ کے جسم کو انفیکشن کا خطرہ کم ہوتا ہے۔

- **جگرکو Detoxify کرتاہے۔**

کشمش کا پانی پینے سے جسم کو تمام نقصان دہ زہریلے مادوں کو باہر نکالنے میں مدد ملتی ہے۔یہ مشروب جگر کے بائیو کیمیکل عمل کو بہتر بناتا ہے اور آپ کے جگر کو صاف کرنے میں مدددیتا ہے۔

کشمش کا پانی جگر کی صفائی میں اہم کردار ادا کرتا ہے کیونکہ یہ امینو ایسڈز سے بھرا ہوتا ہے جو ہمارے جسم کے لیے توانائی پیدا کرنے میں مدد کرتا ہے۔

- **اینٹی آکسیڈینٹ کا قدرتی ذریعہ**

کشمش کے پانی میں پائے جانے والے اینٹی آکسیڈنٹس اور بائیو فلاوونائڈز جگر کے افعال کو تیز کرتے ہیں اور اسے نقصان دہ زہریلے مادوں سے نجات دلاتے ہیں اور آزاد ریڈیکل سرگرمیوں سے بچاتے ہیں۔

کشمش میں فائبر کی مناسب مقدار جگر سے زیادہ صفرا نکالتی ہے۔

کشمش میں پوٹاشیم اور میگنیشیم کی اعلیٰ سطح ہوتی ہے جو تیزابیت کو کم کرتی ہے۔ روزانہ کشمش کا استعمال اپھارہ کو کم کرتا ہے اور یہ قدرتی دوا میڈیکل سٹورز پر دستیاب انٹیسڈز (Anticids)سے بہتر ہے۔ اس سے خون میں ان زہریلے مواد کی سطح ہے کم ہو جاتی ہے جو گیس کی کیفیت یا اپھارہ کا باعث بنتے ہیں۔

کشمش میں پوٹاشیم کی مقدار زیادہ ہوتی ہے اور پوٹاشیم ایک قدرتی ویسوڈیلیٹر ہے جو ہماری خون کی شریانوں کو آرام دیتا ہے، دوران خون کو بہتر بناتا ہے اور اس طرح ہائی بلڈ پریشر سے نجات دلاتا ہے۔

طبِ اہل بیتؑ میں انجیر کے فوائد

انجیر کا ذکر روایات اور قرآن میں موجود ہے اس کے بے شمار فوائد ہیں۔

امام علی رضا علیہ السلام فرماتے ہیں:

انجیر کھاؤ منہ کی بدبو کو زائل کرتا ہے۔ہڈیوں کو مضبوط کرتا ہے۔بالوں کو گرنے سے روکتا ہے۔بیماریوں کو باہر نکالتا ہے۔(المحاسن ج2ص524)

امام علی علیہ السلام فرماتے ہیں:انجیر کھاؤ۔نالیوں اور رگوں کو نرم کرتا ہے قولنج (بڑی آنت کی انفکشن) کے لیے مفید ہے ۔دن کو زیادہ کھائیں رات کو کم کھائیں کیونکہ یہ آرام دہ نیند کو روکتا ہے

(طب الائمہ لابنی البسطام، ص / 137بحارالانوار ج66،ص 186)

نبیﷺ فرماتے ہیں :

تازہ اور خشک انجیر کھاؤ، جنسی قوت میں اضافہ کرتا ہے.بواسیر کو ختم کرتا ہے۔نقرس ، ہاتھوں اور پاؤں کی سردی کے لیے مفید ہے۔(مکارم الاخلاق ص173)

امام علی رضا علیہ السلام فرماتے ہیں:انجیر کھاؤ،منہ کی بدبو کو ختم ،دانتوں اور ہڈیوں کو مضبوط کرتاہے۔یہ بالوں کو اگاتا اور بیماریوں کو دُور کرتا ہے۔

(الکافی، ج6،ص358،ح / 1المحاسن، ج2،ص372،ح / 2298بحارالانوار، ج66،ص185،ح2)

امام علی علیہ السلام فرماتے ہیں: انجیر کھاؤ، قبض کے لیے فائدہ مند ہے۔زیادہ تر دن کو کھاؤ۔ (طب الائمہ ص89)

نبی صلی اللہ علیہ والہ وسلم فرماتے ہیں: انجیر کھاؤ،اگر کوئی کہے کہ کوئی پھل جنت سے زمین پر آ سکتا ہے تو میں کہوں گا کہ یہی وہ ہے کیونکہ یہ بلاشبہ جنت کا میوہ ہے۔کیونکہ جنت کے پھل میں بیج نہیں ہوتے اس میں بھی بیج نہیں ہیں۔اس لیے اسے کھاؤ۔ یہ بواسیر کو ختم کرتی ہے اور گنٹھیا (جوڑوں کا درد) میں مفید ہے۔

(مکارم الاخلاق، ج1،ص376،ح / 1251بحارالانوار، ج66،ص186،ح / 4الفردوس ج3،ص243،ح / 4716کنزالعمال، ج10،ص44،ح28180)

نبی صلی علیہ والہ السلام فرماتے ہیں: انجیر، تازہ اور خشک کھائیں؛ کیونکہ یہ جماع(قوت جنسی)کی قوت کو بڑھاتا ہے بواسیر کو ختم کرتا ہے اور نقرس(جوڑوں میں درد،ہاتھوں و پاؤں میں سردی) نزلہ زکام کے علاج میں مفید ہے۔

(مکارم الاخلاق، ج1،ص377،ح / 1254بحارالانوار، ج66،ص186،ح6)

امام علی رضا علیہ اسلام فرماتے ہیں: انجیر کو لگاتار کھانے سے جسم میں جوئیں پڑ جاتی ہیں۔ (رسالہ ذہبیہ،ص29)

نبی صلی اللہ علیہ والہ وسلم فرماتے ہیں: جو شخص یہ چاہتا ہے کہ اس کا دل نرم ہو یعنی اس کے دل کی سختی (قساوت قلب)ختم ہو جائے اسے چاہیے کہ ہر وقت انجیر کھائے۔(مکارم الاخلاق،ص 173)

امام باقر علیہ السلام فرماتے ہیں: حضرت حزقیل علیہ السلام کو جگر میں زخم ہو گیا۔اللہ سے شکایت کی۔اللہ نے وحی نازل کی۔انجیر کے شیرہ (دودھ) کو جگر کے اوپر لگائیں ۔آپ نے ایسا ہی کیا ٹھیک ہو گئے ۔(جگر کے زخم و ٹیومر کے لیے بہترین ہے۔باہر انجیر کے دودھ کو مل لیں)۔

(المحاسن ج2ص553ح902)

میڈیکل میں انجیر کے فوائد

جنسی طاقت میں اضافہ

انجیر امینو ایسڈ کا عمدہ ذریعہ ہیں جو کہ libido میں اضافہ کرتا ہے جس سے جنسی طاقت بڑھ جاتی ہے۔ یہ مردوں اور خواتین دونوں کو بانجھ پن سے تحفظ دیتا ہے۔طبّی سائنس کے مطابق اس پھل میں موجود منرلز ان ہارمونز کے لیے ضروری ہیں جو بانجھ پن سے بچانے میں مددگار ثابت ہوتے ہیں۔

- **ہڈیوں اور جوڑوں میں درد**

کیلشیم اور پوٹاشیم دونوں کا ایک بہترین ذریعہ انجیر ہیں۔پوٹاشیم اور کیلشیم ہڈیوں کی نشو و نما کے لیے ضروری ہیں۔

کیلشیم والی خوراک کھائیں جو خون کی سطح کو برابر رکھے اور ہڈیوں کو مضبوط بنائے

انجیر ہڈیوں کی کمزوری یا آسٹیو پوروسز کا بہترین علاج ہے اور جوڑوں میں سوجن و درد کو ختم کرتا ہے

- **بواسیر کے خلاف مفید**

انجیر قدرتی فائبر سے بھرپور ہے جو کہ بواسیر کے حوالے سے مددگار ثابت ہوتا ہے اور قبض کشاء ہے

- **جسمانی توانائی اور اعصاب کے لیے**

انجیر میں وٹامن بی کمپلیکس قدرتی موجود ہوتا ہے جو کہ اعصاب اور جسمانی توانائی کے لیے انتہائی ضروری ہوتا ہے۔ وٹامن بی کمپلیکس کی کمی ہیموگلوبن کی مناسب مقدار نہ بننے کا باعث بنتی ہے، جس کے نتیجے میں جسم تھکاوٹ کا جلد شکار ہوتا ہے جبکہ اکثر سر بھی چکرانے لگتا ہے۔

- **معدہ کے لیے**

انجیر کا استعمال معدے کے تیزاب کو الکلی میں بدل دیتا ہے تو جن افراد کو معدے کے امراض جیسے تیزابیت، بد ہضمی اور مرض کروہن کا سامنا ہوتا ہے، ان کے لیے انجیر کھانا فائدہ مند ہوتا ہے۔

- **جلد کی دیکھ بھال**

انجیر میں وٹامن "C"اور کیلشیم کی وافر مقدار ہوتی ہے جلد کو نرمی اورتازگی بخشتی ہے۔ یہ عناصر اینٹی آکسیڈنٹس کے طور پر کام کرتے ہیں اور عمر کے بڑھنے کے ساتھ جلد پر جھریاں پڑنے سے روکتے ہیں اور جلد کو ترو تازہ رکھتے ہیں۔

- **بلڈ پریشر کوکنڑول اور رگوں کو نرم کرتا ہے**

اس پھل میں پوٹاشیم کی بڑی مقدار موجود ہوتی ہے جو فشار خون کو کم کرنے کیلیئے بہترین ہے۔ پوٹاشیم خون کی شریانوں کو کھولتا ہے۔ یہ شریانوں اور رگوں پر دباؤ میں کمی لاتا ہے اور دل کی صحت کو تحفظ دیتا ہے۔

- **بالوں کی نشو و نما**

انجیر میں ایسے غذائی اجزا ہوتے ہیں جو بالوں کی نشو و نما کے لیے ضروری ہیں ، جیسے میگنیشیم اور وٹامن سی اور ای ، جو بالوں کی نشوونما میں مدد دیتے ہیں۔ اس پھل موجود غذائی اجزاء جسم میں خون کی گردش کو تیز کرتے ہیں جو بالوں کی نشو و نما کے لیے ضروری ہے

- **پٹھوں کی مضبوطی کے لیے**

جسمانی توانائی اور اعصاب کے لیے :انجیر میں قدرتی وٹامن بی کمپلیکس موجود ہوتا ہے جو کہ اعصاب کے لیے انتہائی ضروری ہوتا ہے، اسی طرح وٹامن بی جسمانی توانائی کے لیے بھی بہت ضروری ہے کیونکہ اس کی کمی ہیموگلوبن کی مناسب مقدار نہ بننے کا باعث بنتی ہے، جس کے نتیجے میں جسم جلد تھکاوٹ کا شکار ہوجاتا ہےاور اکثر سر بھی چکرانے لگتا ہے۔

- **منہ کی بدبو**

چونکہ انجیر اینٹی بیکٹریل ہے اور وٹامن سی اس میں ہوتی ہے جوبیکٹیریا کی افزائش کو روکنے کا ایک بہترین ذریعہ ہے ۔ جو منہ کو خوشبودار بناتی ہے۔

وٹامن سی بہت سے مسوڑوں کے انفیکشن سے بھی بچاتی ہے ، جو بالآخر سانس کی بدبو کو کم سے کم کرنے کا باعث بنتی ہے۔

- **ہاتھ پاوں کا سرد ہو جانا**

ہاتھ و پاؤں کازیادہ سردہونا اکثر خون کی گردش میں کمی کی وجہ سے ہوتاہے۔

سردیوں میں موسم کی شدت کے ساتھ خون جم جانے کا خدشہ رہتاہے۔انجیر خون کی گردش کو تیز کرتا ہےاس کے استعمال سے ہاتھ پاؤں سرد ہونے سے بچ سکتے ہیں۔

- **دانتوں کے لیے**

کیلشیم دانتوں کے لیے بہت اہم ہے ۔انجیر میں کیشلیم ہوتا ہے جو دانتوں کی غذا ہے، کیلشیم انجیر میں پایا جاتا ہے۔

- **بیماریوں سے دُور**

انجیر میں وٹامن سی ہوتی ہے جس سے قوت مدافعت میں اضافہ ہوتا ہے جس سے انسان بیماریوں سے محفوظ رہتا ہے

- **انجیر اور دل**

انجیر بلڈ پریشر اور خون کی چربی کی سطح کو بہتر بنا سکتا ہے ، جو آپ کی عصبی صحت کو بہتر بنانے اور دل کی بیماری کے خطرے کو کم کرنے میں مدد فراہم کرتا ہے

- **قبض کشاء**

فائبر آنتوں کی نقل و حرکت کو بہتر بناتا ہے اور قبض کو دور کرنے میں مدد کرتا ہے۔ انجیر کے تین ٹکڑوں میں 5 جی فائبر ہوتا ہے۔ انجیر کے پھلوں میں موجود سب سے اہم فائبر سیلولوز پانی کے مقدار اور بلک میں اضافہ کرکے پاخانہ کے اخراج کو بڑھاتا ہے۔

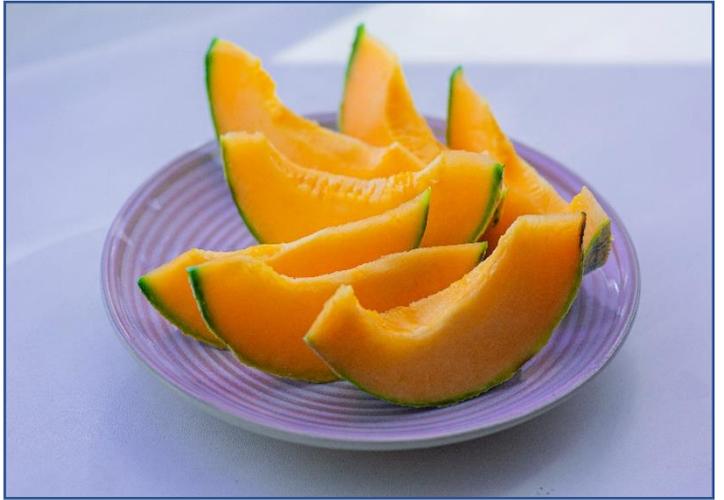
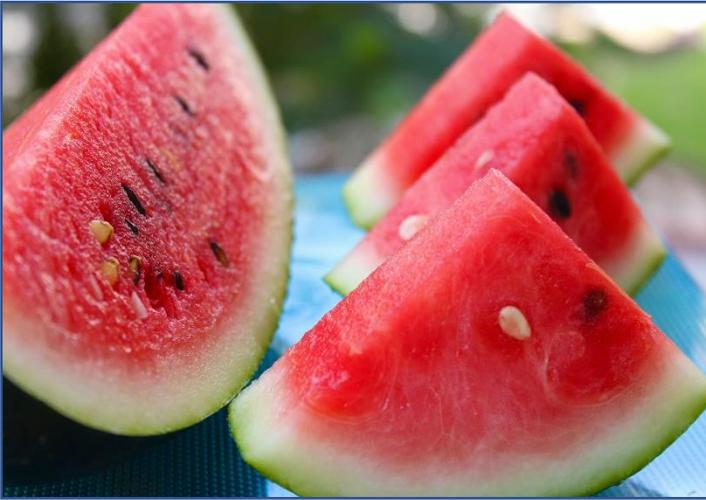
انجیر میں موجود فائبرز آنتوں کی حرکت کے لیے ضروری ہیں اور وٹامن بی 6 نظام انہضام کے لیے فائدہ مند ہے

ٹیسٹوسٹیرون کی ترکیب کے لیےانجیر میں موجود زنک ضروری ہے۔ جن مردوں میں زنک کی کمی ہے ان میں ٹیسٹوسٹیرون کی سطح کم ہو سکتی ہے۔ تاہم انجیر زنک سے بھرپور ہوتے ہیں اور ٹیسٹوسٹیرون کی سطح کو قدرتی طور پر بڑھانے کا ایک بہترین طریقہ ہے۔

انجیر میں اینٹی آکسیڈنٹس کی اعلیٰ سطح اور ضروری غذائی اجزاء اور معدنیات شامل ہیں۔ یہ سپرم کی حرکت اور گنتی کو بہتر بنانے میں مدد کر سکتا ہے۔ اس لیے سپرم کی تعداد بڑھانے میں انجیر ناقابل یقین حد تک فائدہ مند ہیں۔

- **کینسر سے بچاتا ہے۔**

انجیر میں موجود فائبر آزاد ریڈیکل اور بڑی آنت میں کینسر پیدا کرنے والے دیگر اجزاء کو ختم کرنے میں خاص طور پر مدد دیتےاور صحت مند آنتوں کو متحرک رکھتے ہیں۔ انجیر فینول اور اومیگا فیٹی ایسڈ جیسے حیاتیاتی مرکبات کا ایک بڑا ذریعہ ہیں اور یہ جلد، بڑی آنت اور چھاتی کے کینسر کے خطرے کو کم کرنے میں مدد کرتے ہیں۔ لہذا کینسر کو دور رکھنے کے لیے انجیرکو باقاعدگی سے کھانا شروع کریں۔

خربوزہ و تربوز

طبِ اہل بیتؑ میں خربوزہ اور تربوز کے فوائد

نبی صلی اللہ علیہ والہ وسلم فرماتے ہیں: خربوزہ کھاؤ۔دانتوں کو سفید کرتا ہے۔منہ کو خوشبودار بناتا ہے اور دل کو پاک کرتا ہے۔ (دروس الشھید، ص 290طب االئمہ ص27)

امام علی رضا علیہ السلام فرماتے ہیں: نہار منہ خربوزہ کھانے سے فالج ہوتا ہے۔(اصول کافی ج6ص340)

امام جعفر صادق علیہ السلام فرماتے ہیں: خربوزہ کھاؤ۔یہ پھل بھی ہے،غذا بھی ہے۔دانتوں کو صاف کرتا ہے۔غذا کو ہضم کرتا ہے۔قوت باہ کو زیادہ کرتا ہے۔مثانہ کو صاف کرتا ہے اور اس کےاستعمال سے پیشاب زیادہ آنے لگتا ہے

(دروس الشھید، ص 290طب االئمہ ص27 ، طبّ النبی)ص(، ص8، بحارالانوار، ج62، ص297؛ الفردوس، ج3)

امام جعفر صادق علیہ السلام فرماتے ہیں: خربوزہ مثانہ کی پتھری کو توڑتا ہے۔(مکارم الاخلاق، طبرسی، ص185)

نبی صلی اللہ علیہ والہ وسلم کو خربوزہ پسند تھا کیونکہ اس میں دس خصوصیات ہیں :یہ غذا ہے۔ یہ ایک پانی ہے۔ صاف کرنے والا ہے۔ یہ خوشبودار ہے۔ مثانہ کو صاف کرتا ہے۔ پیٹ دھوتا ہے۔ آب کمر(منی)کو وافر بناتا ہے۔ یہ جنسی قوت کو بڑھاتا ہے۔یہ سردی کو دور کرتا ہے اور جلد کو صاف اور نرم کرتا ہے۔

(طب النبی صلی اللہ علیہ وسلم، ص8، بحار الانوار، ج62، ص297؛ الفردوس، ج3، ص138، ح 4371 اور کنزالعمال، ج10، ص46، ح 28288)

پیغمبر صلی اللہ علیہ والہ وسلم فرماتے ہیں:

خربوزے کو اپنے دانتوں سے کاٹ کر کھائیں، کیونکہ یہ ایک بابرکت، خوشگوار پھل ہے، جو منہ کو صاف کرتا ہے اور دل کو پاک کرتا ہے۔ یہ دانتوں کو سفید کرتا ہے، خدا کو

راضی کرتا ہے، اس کی خوشبو عنبر سے ہے اور اس کا پانی کوثر سے ہے، اس کا گوشت پردیس سے ہے، اس کی لذت جنت سے ہے اور اسے کھانا عبادت ہے۔

(طبّ النبی ص 8و بحارالانوار، ج62، ص296)

میڈیکل سائنس میں خربوزہ اور تربوز کے فوائد و علاج

خربوزہ تقریباً 90 فیصد پانی پر مشتمل ہوتا ہے جس میں الیکٹرولائٹس جیسے پوٹاشیم، میگنیشیم، سوڈیم اور کیلشیم پائے جاتے ہیں۔

بیماری کے دوران یا جب آپ پورے دن ہائیڈریٹ رہنے کی کوشش کر رہے ہیں۔پانی اور غذائی اجزاء کا یہ مرکب ہائیڈریٹ کرنے کے لیے بہترین ہے۔

- **گرمی کے موسم میں جسم کی اضافی گرمی کو ختم کرتا ہے**

گرمی کے موسم میں کچھ لوگ دوسروں کی نسبت گرمی سے زیادہ متاثر ہوتے ہیں۔ تربوز جسم کی ضرورت سے زیادہ گرمی کو دور کرنے، جسم کو ری ہائیڈریٹ کرنے اور گرم موسم میں ہیٹ اسٹروک سے بچنے کے لیے ایک بہترین پھل ہے۔

خربوزہ زیادہ پوٹاشیم اور کم سوڈیم کی وجہ سے بلڈ پریشر کو کم کرنے میں مدد کر سکتا ہے۔

- **فشار خون**

خربوزہ میں موجود فائبر، پوٹاشیم، وٹامن سی اور کولین قلبی صحت کے لیے فائدہ مند ہیں۔اس میں

پانی کی مقدار زیادہ ہے اوریہ فائبر فراہم کرتا ہے۔ فائبر اور پانی قبض کو روکنے،اجابت کی باقاعدگی اور صحت مند ہاضمہ میں مددگار ہیں۔

- **جلد اور بال**

وٹامن اے جلد اور بالوں سمیت جسم کی تمام بافتوں کی نشوونما اور دیکھ بھال میں اہم کردار ادا کرتا ہے۔

وٹامن سی جسم کو کولیجن پیدا کرنے کے قابل بناتا ہے۔ جو خلیات، جلد اور بالوں کو ساخت فراہم کرتا ہے۔

خربوزے میں وٹامن سی کی اچھی مقدار ہوتی ہے۔ وٹامن سی سے بھرپور اس پھل کو روزانہ کھانے سے مدافعتی نظام میں بہتری آنے کے ساتھ ساتھ جلد کی خوبصورتی بھی بحال ہوتی ہے ۔یہ سورج کی شعاعوں سے تحفظ فراہم کرتا ہے اورجلد کو ہائیڈریٹ رکھتا ہے۔چہرے کی رنگت اور بڑھتی ہوئی عمر سے چہرے کے تبدیل ہوتے ہوئے خدوخال کوروکنے میں معاون ہے۔

ایک قدرتی اینٹی آکسیڈینٹ جو جلد کے نقصان کو دور رکھتا ہےاور قدرتی طور پر چمکدار جلد دیتا ہے۔

خربوزے کے بیشتر فوائد اس میں موجود پوٹاشیم کی وجہ سے ہیں ہے جو آپ کے الیکٹرولائٹس کو متوازن کرتے ہیں۔یہ سخت ورزش کے بعد توانائی اور قوت کو دوبارہ بحال کرنے میں مدد کرتا ہے۔

اس میں پوٹاشیم کی اچھی مقدار ہوتی ہے۔ یہ بلڈ پریشر کو کنڑول کرتا ہے جس بلند فشار خون میں مبتلا ہونے کا خطرہ کم ہوتا ہے۔

خربوزے میں موجود وٹامن سی ایتھروسکلروسیس (Atherosclerosis)میں مبتلا ہونے کے خطرے کو کم کرتا ہےجو دل کے سنگین مرض کی علامت ہے۔

خربوزہ میں موجود اڈینوسین مرکب خون کو پتلا کرنے والی خصوصیات کے لیے جانا جاتا ہے۔

خربوزے میں پانی کی اچھی مقدار ہوتی ہے اور اسی وجہ سے یہ ماہواری کے درد کو دور کرنے میں مدد کرتا ہے۔ لہذا خربوزہ خون کے بہاؤمیں بہتری لا کر تکلیف دہ ایام کو خوشگوار بنا سکتا ہے۔

- **دل کی صحت**

خربوزے میں غذائی ریشہ کی موجودگی ایل ڈی ایل یا خراب کولیسٹرول کو کم کرنے میں مدد کرتی ہے۔ کولیسٹرول کی زیادتی ایتھروسکلروسیس (Atherosclerosis)کا باعث بن

سکتی ہے۔ یہ پوٹاشیم سے بھی بھرپور ہے جو فالج ، دل کی بیماری کے خطرے اور بلڈ پریشر کو کم کرنے میں مدد کر سکتا ہے۔

- **ہاضمہ صحت**

فائبر بالخصوص حل پذیر فائبر، قبض، معدے کی تکلیف اور دیگر مسائل کو کم کرنے میں بھی مدد کرتا ہے۔ خربوزے میں وٹامنز اور منرلز کی بڑی مقدار ہوتی ہے۔ وٹامن اے اور وٹامن سی جسم کے مدافعتی نظام کو متحرک رکھتے ہیں۔ Carotenoids اور bioflavonoids جسم کے اندر آزاد ریڈیکلز کو ختم کرنے کے لیے اینٹی آکسیڈنٹ کے طور پر کام کرتے ہیں۔

حمل کے دوران کھانے کے لیے خربوزہ ایک بہترین انتخاب ہے کیونکہ یہ کافی مقدار میں فولیٹ فراہم کرتا ہے جو کہ حمل کے دوران ایک اہم ضرورت ہے۔ فولیٹ ایک بی کمپلیکس وٹامن ہے جو اسپائنا بائفا اور اینسیفلی (نیورل ٹیوب کی خرابیوں) کے خطرے کو کم کرتا ہے۔

کینٹالوپ میں وٹامن اے ہوتا ہے، جو تولیدی صحت کے لیے ایک اہم غذا ہے اور مردوں میں ٹیسٹوسٹیرون کی سطح کو بڑھانے میں مدد کر سکتا ہے۔ کینٹالوپ میں موجود پوٹاشیم خواتین میں تھائیرائڈ کے فنکشن کو بھی تقویت دے سکتا ہے، جس کا تعلق خواتین کی جنسی خواہش سے ہے۔

اہم امینو ایسڈز جیسے L- arginine اور L- citrulline سے بھرپور غذائیں جسم میں نائٹرک آکسائیڈ کی سطح کو بڑھاتی ہیں۔ نائٹرک آکسائیڈ کے بڑھنے سے تولیدی اعضاء میں خون کے بہاؤ کو صحیح طریقے سے چلنے میں مدد ملتی ہے۔ جیسے اخروٹ L- arginine سے بھرپور ہوتے ہیں اور یہ عضو تناسل کے افعال میں مدد دینے کے لیے جانا جاتا ہے۔ Cantaloupes L- citrulline میں زیادہ ہوتے ہیں جو گردش میں مدد کے لئے سازگار ہیں۔ (نائٹریٹ اکسائیڈ سے جنسی عمل کے وقت میں اضافہ ہوتا ہے جس کی تفصیل مردانہ بیماریوں کے باب میں درج ہے۔)

تربوز تھوک کو متحرک کرتا ہے جو تیزابیت کو بے اثر کرکے داغوں اور مہاسوں (Acne) کو روکنے میں مدد کرتا ہے۔ یہ ریشہ دار بھی ہے اس لیے جب بھی اسے دانتوں سے کاٹا جائے تو یہ دانتوں کو صاف کرنے کے لیے برش کی طرح کام کرتا ہے۔ تربوز وٹامن سی کا ایک بڑا ذریعہ ہے جو صحت مند مسوڑھوں کے لیے کولیجن کی پیداوار میں اضافہ کرتا ہے۔ تربوز بھی معدنی فاسفورس سے بھرا ہوا ہے، جو دانتوں کو مضبوط بنانے کے لیے کیلشیم کے ساتھ کام کرتا ہے۔ تربوز میں 90% پانی ہوتا ہے، جو جسم میں پانی کی کمی اور دانتوں کی صحت کے لیے اچھا ہے۔ زیادہ پانی والے پھل اور سبزیاں آپ کے دانتوں سے کھانے کے ذرات اور بیکٹیریا کو دور کرنے میں مدد کرتی ہیں جو منہ میں نقصان دہ ایسڈ کو بے اثر کرنے اور گھاوں (Cavities) کو روکنے میں مدد کرسکتی ہیں۔ تربوز میں دوسرے تازہ پھلوں یا سبزیوں سے زیادہ لائکوپین ہوتا ہے۔ یہ اینٹی آکسیڈینٹ کینسر، دل کی بیماری اور عمر سے متعلق آنکھوں کے امراض کے خطرے کو کم کرنے میں مدد دیتا ہے۔ تربوز پیشاب کے عمل کو متوازن بنا کر مثانے سے گرمی اور گیلے پن کو دور کرتا ہے۔

تربوز پوٹاشیم، وٹامنز اور معدنیات سے بھرپور ہونے کے باعث گردوں کے لیے مفید ہے اور بلڈ پریشر کو قابو میں رکھتی ہے۔

وٹامن سی کی شفا بخش طاقت ثابت شدہ ہے۔ یہ منہ کے امراض میں بھی موثر ہے ۔خربوزے اور وٹامن سی سے بھرپور دیگر غذائیں ہیلیٹوسس کی وجہ سے مسوڑھوں کی سوزش کوروکنے اور منہ کی صحت کے دیگر مسائل حل کرنے میں مدد کرتی ہیں۔

یہ پھل خاص طور پر وٹامن سی سے بھرپور ہوتے ہیں۔ وٹامن سی نہ صرف بیکٹیریا کو قابو رکھنے میں مددگار ہوتا ہے بلکہ مسوڑھوں کی بیماریوں اور مسوڑھوں کی سوزش سے لڑنے میں بھی مدد کرتا ہے جو سانس کی بدبو کا باعث بن سکتے ہیں۔

تربوز natural diuretic ہے۔جو پیشاب کے بہاؤ کو بڑھانے میں مدد کرتا ہے۔

آلو بخارا

طبِ اہل بیتؑ میں آلو بخارے کے فوائد

امام علی رضا علیہ السلام فرماتے ہیں: آلوبخارا کھایا کرو۔ گرمی کو ختم کرتا ہے۔صفرا کو تسکین دیتا ہے۔سوکھا آلوبخارا خون کے غلبہ کو کم کرتا ہے اور بیماری کو آہستہ آہستہ ختم کر دیتا ہے۔

(مکارم الاخلاق ج1ص250)

امام جعفر صادق علیہ السلام فرماتے ہیں:

آلوچہ کھاؤ ۔صفرا اور گرمی کی شدت کو ختم کرتا ہے،لیکن اس کی زیادہ مقدار ہڈیوں وجوڑوں میں رطوبت پیدا کرتی ہے۔(اصول کافی ج 6ص 360)

امام جعفر صادق علیہ السلام فرماتے ہیں: آلوبخارا تمام مزاجوں میں کھانا فائدہ مند ہے۔جوڑوں کو نرم کرتا ہے۔زیادہ آلوبخارا نہ کھائیں۔ جوڑوں میں سوزش پیدا کرتا ہے۔نہار منہ کھانے سے معدہ کو سکون ملتا ہے۔مگر اس سے سوزش پیدا ہوتی ہے۔(طب الائمہ، ابن سابور الزیات ، ص136)

ایک شخص نے **امام باقر علیہ السلام** سے ہر وقت جوش و خروش کی شکایت کی یہاں تک کہ وہ دیوانہ ہونے کے قریب تھا۔آپ نے فرمایا !آلوبخارا کھاؤ۔جوش کو ختم کرتا ہے۔(طب الائمہ، ابن سابور الزیات ، ص136)

پرانا آلوبخارا کھاؤ۔یہ فائدہ مند ہے ۔اس کو چھیل کر کھاؤ زیادہ فائدہ دے گا۔(طب الائمہ ص136)

امام علی رضا علیہ السلام فرماتے ہیں: تازہ آلوبخارا گرمی کو بجھاتا ہے اور صفرا کو دور کرتا ہے۔ خشک آلوبخارا خون کی گرمی (بلڈ پریشر) ، جسم سے سنگین اورخطرناک بیماریوں کو دور کرتا ہے۔(اصول کافی ج 6ص359)

میڈیکل سائنس میں آلوبخارے کے فوائد و علاج

آلوبخارا پوٹاشیم کے حصول ایک بہترین ذریعہ ہے، ایک الیکٹرولائٹ جو مختلف قسم کے اہم جسمانی افعال میں مدد کرتا ہے۔ یہ عمل انہضام، دل کی دھڑکن(Rhythm) ، اعصابی تحریکوں، اور contractions muscles کے ساتھ ساتھ بلڈپریشر میں بھی مدد کرتا ہے۔

- **ہڈیوں اور پٹھوں**

خشک آلوبخارا معدنی بوران کا ایک اہم ذریعہ ہے، جو ہڈیوں اور پٹھوں کومضبوط بنانے میں مدد کر سکتی ہے۔ یہ دماغی سرگرمیاں اور پٹھوں کے ہم آہنگی کو بہتر بنانے میں بھی مدد کر سکتا ہے۔

- **اینٹی آکسیڈینٹ**

آلوبخارا اینٹی آکسیڈنٹس خاص طور پر کیفیوئلکوئنک ایسڈز اور نیوکلوروجینک ایسڈسے بھرپور ہوتا ہے۔ یہ خون میں گلوکوز اور LDL کولیسٹرول کی سطح (خراب کولیسٹرول) کو کم کرنے میں مدد کر سکتے ہیں۔یہ جسم کے خلیات کوبیماریوں کا باعث بننےوالے نقصانات سے بچاتے ہیں

۔

- **درست ہاضمہ بہترین صحت کی بنیادی شرط۔**

فائبر سے بھرپور ہونے کے ساتھ ساتھ آلو بخارہ سوربیٹول اور فائٹونیوٹرینٹس بھی فراہم کرتا ہے جو آنتوں کے عمل کو سہارا دینے کا کام کرتے ہیں۔ آلوبخارا کھانے سے پاخانے کی مقدار اور تعداد میں اضافہ ہو سکتا ہے۔یہ قدرتی جلاب بناتا ہے جو آنتوں کی حرکت کو صحت مند بنانے میں مددگار ہے۔ ان میں پری بائیوٹک خصوصیات بھی ہیں جو آنتوں میں رہنے والے فائدہ مند بیکٹیریا کی مدد کے لیے ایندھن فراہم کرتے ہیں اور ہاضمہ کو درست رکھتے ہیں۔

ایک حالیہ تحقیق کے مطابق آلوبخارا فینولک اور فلیوونائڈ مرکبات کا بھرپور ذریعہ ہے۔ یہ مرکبات نہ صرف ہڈیوں کے گرنے کے عمل کو سست کرنے کے لیے موثر ہیں بلکہ بعض اقسام میں ہڈیوں کی معدنی کثافت کے نقصان کو بھی ریورس کرنے کی صلاحیت رکھتے ہیں۔

- **وٹامن سی کا اچھا ذریعہ**

وٹامن سی ہڈیوں، پٹھوں، خون کی نالیوں اور دانتوں کی نشوونما کے لیے بہترین ہے۔یہ آئرن جذب کرنے، کولیجن کو طاقتور بنانے اور قوت مدافعت بڑھانے میں جسم کی مدد کرتا ہے جو صحت مند ٹشو کو برقرار رکھنے کے لیے ضروری ہے۔

- **دل کا محافظ :** پوٹاشیم ایک اہم معدن ہے جو دل اور اعصابی عمل کے درست کام کو یقینی بنانے میں مدد کرتا ہے۔ پوٹاشیم کا روزانہ استعمال بلڈ پریشر کو کم کرتا ہے جس سے چکر ،قلبی امراض، ہارٹ اٹیک اور فالج جیسے مسائل کا خطرہ کم پڑ جاتا ہے۔

عام طور پر کھائے جانے والے پھلوں کی نسبت آلوبخارا میں وٹامن کے زیادہ ہوتا ہے، جو کیلشیم کے توازن کو بہتر بنانے میں مدد کر سکتا ہے۔ یہ ہڈیوں کی صحت کو بہتر بنانے کی مؤثروجہ ثابت ہوسکتی ہے۔

آسٹیوپوروسس کی وجہ سے انسان ہڈیوں کی کثافت کھو سکتا ہے۔ آلوبخارا ہڈیوں کو نقصان سے بچانے میں مدد کرتا ہے۔ یہ ہڈیوں کی اچھی کثافت کو برقرار رکھنے اور آسٹیوپوروسس والے افراد میں فریکچر کے خطرے کو کم کرنے میں کارگر ثابت ہو سکتے ہے۔

آلوبخارا پوٹاشیم سے بھی بھرپور ہوتا ہے۔ پوٹاشیم وہ کیمیائی عنصر ہے جو آپ کے پٹھوں، اعصاب اور دل کو صحیح طریقے سے کام کرنے میں مدد دیتا ہے۔ چار سے پانچ آلوبخارے کھانے سے جسم کو تقریباً 280 ملی گرام پوٹاشیم ملتا ہے ۔یہ انسانی جسم کو روزانہ تجویز کردہ مقدار کا تقریباً 12 فیصد ہے

عناب (Jujube)

طبِ اہل بیتؑ میں عناب کے فوائد

عناب خارش وبخار کو دور کرتا ہےاس کے پتے ایگزیما میں بہت فائدہ مند ہیں

امام علی علیہ السلام فرماتے ہیں: عناب بخار کو دُور کرتا ہے۔(مکارم الاخلاق ج1ص 251، عیون اخبارالرضا ع،ج 2ص43)

میڈیکل سائنس میں عناب کے فوائد و علاج

- **کینسر سے لڑنے کی صلاحیتیں:**

ovarian, cervical, breast, liver, colon and skin cancer cells.

اینٹی آکسیڈنٹس میں زیادہ۔ یہ پھل فلیوونائڈز، پولی سیکرائڈز، اور ٹریٹرپینک ایسڈ جیسے مرکبات کا بھرپور ذریعہ ہیں ۔اس میں موجود کچھ مرکبات اینٹی آکسیڈینٹ خصوصیت کے حامل ہیں۔

اینٹی آکسیڈنٹس ایسے مادے ہیں جو سیل ، فری ریڈیکلز کے نقصانات کی وجوہات کو روک سکتے ہیں یا اس میں تاخیر کر سکتے ہیں۔انسانی جسم کو فضائی آلودگی، سگریٹ کے دھوئیں اور سورج کی روشنی سے آزاد ریڈیکلز کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔انسانی جسم عام میٹابولک عمل کے دوران آزاد ریڈیکلز بھی بناتا ہے۔

- خون کو Detoxify کرتاہے۔

عناب کے پھل میں saponins اور alkaloids ہوتے ہیں جو خون کے detoxification سے براہ راست منسلک ہوتے ہیں۔(خون صاف کرتے ہیں) یہ خون سے نقصان دہ زہریلے مادوں کو خارج کرتا ہے اور جسم کو خون سے متعلق مختلف بیماریوں سے بچاتا ہے

- **اینٹی ایجنگ ایجنٹ**

عناب ایک بہترین اینٹی ایجنگ ایجنٹ ہے۔اس پھل میں وٹامن سی کی مقدار زیادہ ہوتی ہے،اس لیے یہ جھریوں (wrinkles)، میلانین(کالا رنگ) کے جمع ہونے اور رنگت (pigmentation) روکنے میں مدد کرتا ہے۔

- **پوٹاشیم سے بھرپور** .پوٹاشیم سے بھرپور ہونے کے باعث یہ خون کی نالیوں کو آرام دیتا ہے اور بلڈ پریشر کی سطح کو منظم کرنے میں مدد کرتا ہے ۔
- **خون کی گردش کو بہتر بنانے میں مدد کرتا ہے**

یہ چھوٹے پھل پوٹاشیم، فاسفورس، مینگنیج، آئرن اور زنک جیسے معدنیات سے بھرے ہوتے ہیں۔ دل کی اچھی صحت کو برقرار رکھنے کے لیے یہ معدنیات ضروری ہیں۔آئرن ہیموگلوبن کی تعداد کو بہتر بنا کر خون کی کمی کو روکتا ہے۔ یہ معدنیات جسم میں خون کے بہاؤ کو منظم کرنے میں اہم ہیں۔

وٹامن سی اور بی کے ساتھ بیر خون بہنے کی خرابی، بہت زیادہ پیاس، بخار اور جلن کے علاج کے لیے استعمال ہوتا ہے۔ جو بخار کو کم کرنے میں مدد دیتا ہے۔ بیر فروٹ پاؤڈر شہد

کے ساتھ مل کر جلد کے انفیکشن کو ٹھیک کرنے کے لیے ماسک کے طور پر استعمال کیا جاتا ہے،

- **خون کی گردش کو بڑھاتا ہے**

خون کے اچھے بہاؤ کا مطلب ہے کہ آپ کے تمام اہم اعضاء کو آکسیجن سے بھرپور خون کی مناسب فراہمی ہو رہی ہے اور آپ توانا ہیں۔ پوٹاشیم، فاسفورس، مینگنیج، آئرن اور زنک سے بھرپور ہونے کی وجہ سے یہ پھل قلبی صحت کو برقرار رکھنے میں مدد دیتا ہے۔ جبکہ عناب کا باقاعدہ استعمال آئرن کی کمی کوپورا کرنے، ہیموگلوبن کی تعداد کو بہتر بنانے اورجسمانی نظام میں خون کے مناسب بہاؤ کو منظم کرنے کا ایک بہترین طریقہ ہے۔

عناب میں بشمول رحم، سروائیکل، چھاتی، جگر، بڑی آنت اور جلد کے کینسر کے خلاف قوت موجود ہے

اینٹی آکسیڈنٹس میں زیادہ۔ عناب پھل فلیوونائڈز، پولی سیکرائڈز، اور ٹریٹرپینک ایسڈ جیسے مرکبات کے حصول کا بھرپور ذریعہ ہے ۔ ان میں سے کچھ مرکبات میں اینٹی آکسیڈینٹ خصوصیات ہیں۔

بادام

طبِ اہل بیتؑ میں بادام کے فوائد

جنسی قوت کے لیے فائدہ مند ہے۔ گردوں کو مضبوط اور سردی کو دور کرتا ہے

امام علی علیہ السلام فرماتے ہیں: سخت موسم گرما میں بادام کھانا پیٹ میں گرمی پیدا کرتا ہے اور جسم میں زخم پیدا کرتا ہے اور موسم سرما میں کھانا گردوں کو مضبوط اور سردی کو دُور کرتا ہے۔(وسائل الشیعہ ج 17ص 75)

ترنج

Hindi and Urdu bijora,بجورا

English Citron,

Arbicاترج

طبِ اہل بیتؑ میں ترنج کے فوائد

نبی صلی اللہ علیہ والہ وسلم فرماتے ہیں:ترنج کھاؤ۔ کیونکہ یہ دل کو روشن کرتی ہے اور دماغ کی طاقت کو بڑھاتی ہے۔

(طبّ النبیّ صلی اللہ علیہ و آلہ و سلم، صفحہ8 ، بحار الأنوار، جلد62 ، صفحہ297 ؛ الفردوس، جلد3 ، صفحہ 30 حدیث 4062عن عبد الرحمن بن دلھم وفیہ» یشدّ «بدل» ینیر«، کنز العمّال، جلد10 ، صفحہ40 ، حدیث28257 ، دانش نامہ احادیث پزشکی 180 / 2 :در الفردوس، بہ جای» نورانی می‌سازد«،» نیرو می‌بخشد «آمدہ است.)

امام علی رضا علیہ السلام فرماتے ہیں:

رات کو ترنج کھانے سے آنکھوں کے بھینگا پن اور انحراف چشم ہو جاتا ہے

(طبّ الِامام الرضا علیہ السلام، صفحہ27 ، بحار الأنوار، جلد62 ، صفحہ321 ، حدیث 90 وفیہ» یوجب «بدل» یورث « دانش نامہ احادیث پزشکی1) :

امام علی علیہ اسلام فرماتے ہیں:

" کھانے سے پہلے اور بعد میں اترنج کھاؤ، کیونکہ آل محمدﷺ ایسا ہی کرتے تھے۔

(مستدرک الوسائل، ج۱۶ ص۴۰۸، ح۶، غرر الحکم ، ج۲، ص۵۷۴، ح۲۶، باب خوردن،)

امام جعفر صادق علیہ اسلام فرماتے ہیں:

ہمارے شیعہ ترنج کی مانند ہیں جن کی خوشبو خوشگوار ہے اور جس کا ظاہر و باطن اچھا ہے۔

(کمال الدین، ج1، ص264،بہار الانوار، ج36 ، ص204)

امام باقر علیہ السلام فرماتے ہیں:

ترنج بھاری ہوتا ہے۔ جب اسے کھایا جائے تو خشک نان کھائیں ۔تا کہ معدہ میں ہضم ہو جائے

(الأمالی للطوسی، صفحہ369 ، حدیث 786 عن علیّ بن علیّ بن رزین عن الِامام الرضا عن آبائہ علیھم السلام، بحارالأنوار، جلد 66، صفحہ191 ، حدیث 1 دانش نامہ احادیث پزشکی184 / 2 :)

امام جعفر صادق علیہ السلام فرماتے ہیں: اگر ترنج کھانے سے پہلے اچھا ہو تو کھانے کے بعد زیادہ بہتر اور خوشگوار ہوتا ہے۔(الکافی، جلد6 ، صفحہ360 ، حدیث 5 دانش نامہ احادیث پزشکی182 / 2 :)

میڈیکل سائنس میں ترنج کے فوائد و علاج

سائٹرون میں موجود اینٹی آکسیڈنٹس جسم میں آزاد ریڈیکلز کو صاف کرنے اور آکسیڈیٹیو تناؤ سے متعلق دائمی بیماری جس میں کینسر بھی شامل ہو سکتا ہے کے امکانات کو کم کرنے میں مدد کرتے ہیں ۔غذائیت کے ایک معروف جریدے میں اطالوی محققین کی ایک ٹیم کی طرف سے شائع کی گئی ایک تحقیق میں کہا گیا ہے کہ کھٹے پھل، جیسے سائٹرون، جسم میں بیماری کے بڑھنےاور کینسر کے خطرے کو کم کرنے میں مددگار ثابت ہوتے ہیں۔

ہائی بلڈ پریشر کو کم کرتا ہے۔

اس پھل میں موجود پوٹاشیم، وٹامن سی اور دیگر الیکٹرولائٹس شریانوں پر دباؤ کو کم کرکے اور دل کے دورے، ایتھروسکلروسیس اور فالج کے خطرے کو کم کرکے بلڈ پریشر کو بہتر بنانے میں مدد کرتے ہیں۔

وہ آپ کے دماغ کی حفاظت کر سکتے ہیں۔

مختلف بیماریاں جیسے الزائمر اور پارکنسنز اعصابی نظام میں خلیات کے ٹوٹنے کے نتیجے میں ہوتی ہیں۔ ترنج کے پھلوں میں موجود فلیوونائڈز نیوروڈیجنریٹیوان بیماریوں کو روکنے میں مدد کر سکتے ہیں۔

تحقیق سے یہ بات ثابت ہوئی ہے کہ مخصوص قسم کے flavonoids ، بشمول hesperidin اور apigenin ، دماغی خلیوں کی حفاظت اور دماغی افعال کو بہتر بنانے کے لیے اہم ہیں۔

اپنے دل کی صحت کی حفاظت کریں۔

اس میں کیروٹینائڈز اور پولیفینول جیسے فائٹو میکرونیوٹرینٹ ہوتے ہیں۔ان غذائی اجزاء کا کثرت سے استعمال دل کی صحت کو بڑھاتا اور قلبی بیماریوں سے بچاتا ہے۔

نارنجی، کلیمینٹائن، گریپ فروٹ، ٹینجرین، لیموں اور کمقات میں موجود لیموں کی وجہ سے معدے میں تیزابیت کی مقدار بڑھ جاتی ہے جس سے نیند میں بے چینی ہوسکتی ہے۔اس لیے اس کو رات کو نہیں کھاناچاہئے۔

سنجد (Russian Olive)

طبِ اہل بیتؑ میں سنجد کے فوائد

اس پودے کو اردو میں سینزلہ، عتمہ،،خونہ، تنگ برگہ جبکہ انگریزی میں Olive Rassion شینا میں گونیر اور بلتی زبان میں سر سینگ کہتے ہیں۔ یہ زیادہ تر گلگت بلتستان اور ایران میں پایا جاتا ہے۔اس کو انگلش میں Olive Russain یعنی روسی زیتون یا جنگلی زیتون کہتے ہیں۔ مگر یاد رہے جنگلی زیتون سے

اس کا کوئی تعلق نہیں۔یہ بیر کی طرح ہوتا ہے۔ اس پودے کا سائنسی نام Angustifolia Elaeagnus ہے۔

یہ ایران ،ترکی ،ازبکستان،روس ،چائنہ ،اسپین ،کینڈا، امریکہ، انڈیا اورپاکستان کے کچھ حصوں میں پایاجاتا ہے۔

امام جعفر صادق علیہ السلام فرماتے ہیں:

سنجد ہڈیوں پر گوشت چڑھاتا ہے،قلب کو حرارت پہنچاتا ہے ،معدہ کو صاف و پاک کرتا ہے،جزام و بواسیر کو ختم کرتا ہے,گردوں کو گرم کرتا ہے۔(داروی معنوی ص219)

امام علی رضا علیہ السلام فرماتے ہیں:

سنجد کا گوشت گوشت اگاتا ہے، اس کی ہڈی ہڈی کو اگاتی ہے اور اس کی جلد جلد کو اگاتی ہے۔ اس کے علاوہ سنجد گردوں کو گرم کرتا ہے، معدہ کو صاف کرتا ہے، بواسیر اور تقطیر البول(قطرہ قطرہ پیشاب کا آنا)سے بچاتا ہے ۔ٹانگوں اور پاؤں کو مضبوط کرتا ہے، جذام کی رگ کو مکمل طور پر کاٹ دیتا ہے۔

(الکافی، ج6، ص361، ح)امام جعفر صادق1(؛ مکارم الأخلاق، ج1، ص381، ح 1277و بحارالانوار، ج66، ص188، ح2)

امام حسین علیہ السلام فرماتے ہیں:ایک دن امیر المومنین حضرت علی علیہ السلام کو بخار تھا۔ نبی صلی اللہ علیہ والہ وسلم ان کی عیادت کے لیے گئے ۔نبی صلی اللہ علیہ والہ وسلم نے فرمایا۔سنجد کھاؤ۔

(صحیفۃ الرضا علیہ السلام ص 74ح 175. و مستدرک الوسائل ج 16ص 408ح 1باب 76)

میڈیکل سائنس میں سنجد کے فوائد اوراس سے علاج

- **وٹامن سی :**سنجد وٹامن سی کا ایک بہترین ذریعہ ہے، یہ ایک اہم اینٹی آکسیڈنٹ ہے جو خلیات کو فری ریڈیکلز کی وجہ سے ہونے والے نقصانات سے بچانے میں مدد کرتا ہے اور جلد کو نکھارتا ہے۔
- .2**وٹامن ای :**سنجد وٹامن ای کا بھی اچھا ذریعہ ہے جو ایک اور طاقتور اینٹی آکسیڈنٹ ہے جو خلیوں کو نقصان سے بچانے میں مدد کرتا ہے۔
- .3**پوٹاشیم :**سنجد میں پوٹاشیم ہوتا ہے جوانسانی جسم کے لیے ایک ضروری کیمیائی عنصر ہے۔یہ بلڈ پریشر کو کنٹرول کرنے اور پٹھوں کے صحت مند کام میں مدد دیتاہے۔
- .4**آئرن :**سنجد کے پھل میں آئرن ہوتا ہے جو جسم میں آکسیجن پہنچانے میں مدد کرتا ہے ۔
- .5**میگنیشیم :**سنجد میگنیشیم کا ایک اچھا ذریعہ ہے۔یہ صحت مند ہڈیوں، پٹھوں اور اعصاب کو سہارا دینے میں مدد کرتا ہے۔

ہڈیوں کی صحت کے لیے: سنجد میں کئی غذائی اجزا موجود ہیں جو ہڈیوں کی صحت کے لیے اہم ہیں۔ ان میں کیلشیم، میگنیشیم اور وٹامن کے شامل ہیں۔

کیلشیم ہڈیوں کی صحت کے لیے ایک ضروری عنصر ہے . جسم میں کیلشیم کی مناسب مقدار کوجذب اور استعمال کرنے کے لیے میگنیشیم کی ضرورت ہوتی ہے۔ وٹامن کے ہڈیوں کی صحت کے لیے بھی اہم ہے، کیونکہ یہ کیلشیم کے ریگولیشن اور ہڈیوں کی تشکیل میں اہم کردار ادا کرتا ہے۔

ان غذائی اجزاء کے علاوہ، سنجد کو جڑی بوٹیوں سے تیار ہونے والی ادویات میں اس کی سوزش اور ینالجیسک (درد کم کرنے والی) خصوصیات کے لیے روایتی طور پر استعمال کیا جاتا رہا ہے۔یہ ہڈیوں کی سوزش اور درد کوکم کرکے ممکنہ طور پر فائدہ پہنچا سکتا ہے۔

. **سوزش مخالف خصوصیات** :سنجد میں پائے جانے والے مرکبات سوزش مخالف خصوصیات کے حامل ہیں۔یہ شریانوں میں سوزش کو کم کرنے اور قلبی صحت کو بہتر بنانے میں مدد کر سکتے ہیں۔

. **اینٹی آکسیڈینٹ سرگرمی** :سنجد اینٹی آکسیڈنٹس سے بھرپور ہے۔یہ دل کو آکسیڈیٹیو تناؤ اور فری ریڈیکلز کی وجہ سے ہونے والے نقصان سے بچانے میں مدد فراہم کرتا ہے۔

بلڈ پریشر ریگولیشن :سنجد بلڈ پریشر کو کنڑول کرنے میں مدد کر سکتا ہے۔اس کا استعمال دل کی بیماری کو روکنے میں معاون ثابت ہو سکتا ہے۔

سنجد کولیسٹرول کی مقدار کو کم کرتا ہے:خون میں کولیسٹرول کی زیادہ مقدار دل کی بیماری کا خطرہ بڑھا سکتی ہے۔سنجد کولیسٹرول کی مقدار کو کم کرتا ہے۔

. **قبض سے نجات :**سنجد قدرتی طور پر جلاب آور ہے اور قبض کو دور کرنے میں مدد کر سکتا ہے۔ پھل میں فائبر کی مقدار زیادہ ہوتی ہے اور یہ آنتوں کی حرکت کو تیز کرنے کے لیے ایک بلکنگ ایجنٹ کے طور پر کام کرتا ہے۔

ہاضمے کو بہتر بنانا :سنجد میں ٹینن پایا جاتا ہے، جو ہاضمے میں سوزش اور جلن کو کم کرکے ہاضمے کو بہتر کرنے میں مدد فراہم کرتا ہے۔ پھل میں اینٹی آکسیڈنٹس بھی ہوتے ہیں، جو نظام ہاضمہ کو آکسیڈیٹیو نقصان سے بچا سکتے ہیں۔

. **سوزش کو کم کرنا**سنجد میں سوزش کی خصوصیات ہیں جو نظام انہضام میں سوزش کو کم کرنے میں مدد کر سکتی ہیں۔اس سے آنتوں کی سوزش کی بیماری (IBD) اور ہاضمہ کی دیگر خرابیوں کی علامات کو کم کرنے میں مدد مل سکتی ہے۔

.4 **قوت مدافعت کو بڑھانا :**سنجد میں وٹامن سی اور دیگر اینٹی آکسیڈنٹس ہوتے ہیں جو مدافعتی نظام کو بڑھانے اور نظام ہاضمہ کو انفیکشن اور دیگر نقصان دہ پیتھوجینز سے بچانے میں مدد دیتے ہیں۔

سنجد کے پھلوں اور پتوں میں فلیوونائڈز، ٹیننز اور ٹرائیٹرپینائڈز جیسے مختلف بائیو ایکٹیو مرکبات ہوتے ہیں جن میں اینٹی بیکٹیریل، اینٹی آکسیڈینٹ اور سوزش کی خصوصیات ہوتی ہیں۔ یہ خصوصیات UTIs کو روکنے اور علاج کرنے میں مدد کر سکتی ہیں جو پیشاب کی نالی میں بیکٹیریل انفیکشن کی وجہ سے ہوتے ہیں۔

کیلا

طبِ اہل بیتؑ میں کیلے کے فوائد

یحیی صنعانی کہتے ہیں : میں مکہ مکرمہ میں امام رضا علیہ السلام کی خدمت کے لیے آیا، جب کہ آپ نے اپنے فرزند امام محمد تقی علیہ السلام کو اپنی گود میں بٹھایا، وہ ایک کیلا چھیل کر آپؑ کو کھلا رہے تھے۔(بحار، ج 63، ص 187)

ابو اسامہ کہتے ہیں: میں امام جعفر صادق علیہ السلام کے پاس گیا تو وہ میرے لیے ایک کیلا لائے اور ہم نے ان کے ساتھ کھانا کھایا۔(المحاسن، ج2، ص554)

کیلے کے میڈیکل سائنس میں فوائد و علاج

- **طاقتور پوٹاشیم:**

ایک درمیانے درجے کے کیلا میں 422 ملی گرام پوٹاشیم ہوتا ہے، جو انسانی جسم کی روزانہ کی ضرورت کا 9% ہے۔ یہ معدنیات دل کی صحت میں ایک بڑا کھلاڑی ہے۔ پوٹاشیم سے بھرپور غذائیں بلڈ پریشر کو منظم کرنے میں مدد کرتی ہیں۔یہ پیشاب کے دوران سوڈیم سے نجات دلاتی ہیں۔ پوٹاشیم خون کی نالیوں کی دیواروں کو بھی آرام دیتا ہے جس سے بلڈ پریشر کے کم ہونے میں مدد ملتی ہے

- **پوٹاشیم**

فالج کے خطرہ کو کم کرتا ہے۔

عمر کے ساتھ ہڈیوں کو صحت مند رکھنے میں مدد دیتا ہے۔

پٹھوں کی کارکردگی کو بہتر بناتا ہے۔

اس سے گردے کی پتھری کو روکنے میں مدد مل سکتی ہے۔

- **جنسی عمل کو بہتر کرتا ہے:**

کیلے برومیلین اور بی وٹامنز کا ایک بہترین ذریعہ ہیں، جو ہارمون ٹیسٹوسٹیرون کو منظم کرتے ہیں اور لبِڈو، جنسی کارکردگی اور مجموعی صلاحیت کو بڑھاتے ہیں۔

• سپرم میں اضافہ

کیلے میں مختلف قسم کے غذائی اجزاء ہوتے ہیں جو صحت مند سپرم پیدا کرنے کی صلاحیت کو بڑھاتے ہیں، جیسے وٹامن B 6،A،اور C ، پوٹاشیم اور اینٹی آکسیڈنٹس۔

کیلے میں فی سرونگ 0.4 ملی گرام وٹامن بی 6 ہوتا ہے، جو تجویز کردہ روزمرہ ضرورت کا 30 فیصد ہے اور سپرم کی گنتی اور حرکت پذیری کے لیے بہت اچھا غذائیت ہے۔

غذائی اجزاء سے بھرپور ہے۔...

بلڈ شوگر کی سطح کو بہتر بنا سکتا ہے۔...

ہاضمہ کی صحت کو سہارا دے سکتا ہے۔...

اس سے وزن کم کرنے میں مدد مل سکتی ہے۔...

دل کی صحت کو سہارا دے سکتا ہے۔...

اینٹی آکسیڈنٹس سے بھرپور ہے۔...

انسولین کی حساسیت کو بہتر بنا سکتا ہے۔

نبی صلی اللہ علیہ والہ وسلم فرماتے ہیں :

عناب خارش اور بخار کو ٹھیک کرتا ہے اور دل کو چمکاتا ہے۔ (طب النبی، ص 29)

کھجور یا خرما

عجوہ کھجور

طبِ اہل بیتؑ میں عجوہ کھجور کے فوائد

امام جعفر صادق علیہ السلام فرماتے ہیں: جو صبح نہار منہ سات دانے عجوہ کھجور کھا لے اس دن اسے شیطان کوئی نقصان نہیں پہنچائے گا۔(مکارم الاخلاق ، ص 192 ، البحار ، ج 66 ، ص141)

پیغمبر خدا صلی اللہ علیہ و آلہ و سلم نے فرمایا: عجوہ جنت سے ہے اور اس میں زہر کا علاج ہے۔

(المحاسن، جلد2 ، صفحہ342 ، حدیث 2178 عن عبدالرحمن بن زید بن أسلم، دعائم الإسلام، جلد2 ، صفحہ147 ، حدیث 518، مکارم الأخلاق، جلد1 ، صفحہ 364 حدیث 1195 عن الإمام الصادق علیہ السلاموفیہ» السحر «بدل» السمّ«، بحار الأنوار، جلد66 ، صفحہ133 ، حدیث29 ؛ سنن الترمذی، جلد4 ، صفحہ401 ، حدیث 2066 عن أبی ھریرۃ، السنن الکبری

للنسائی، جلد4 ، صفحہ165 ، حدیث 6715 عن أبی سعید الخدری وجابر بن عبداللہؓ، کنز العمّال، جلد10 ، صفحہ28 ، حدیث 28202نقلاً عن ابن النجّار عن ابن عبّاس، دانش نامہ احادیث پزشکی246 / 2 :)

نبی اکرم صلی اللہ علیہ والہ و سلم نے ارشاد فرمایا :جس نے صبح کے وقت عجوہ کی سات کھجوریں کھا لیں، اس کو رات تک زہر اور جادو نقصان نہیں پہنچا پائیں گے۔(امالی) شیخ طوسی(ج2ص9)

امام جعفر صادق علیہ السلام فرماتے ہیں:خرما صرفان عجوہ کھجور کی ایک قسم ہے جوتمام بیماریوں کے لیے شفا ہے۔

(المحاسن ج2ص 536ح707)

امام جعفر صادق علیہ السلام فرماتے ہیں:صرفان عجوہ کی ایک قسم ہے اس میں کوئی بیماری نہیں ہے

(المحاسن ج2ص537ح812)

امام جعفر صادق علیہ السلام فرماتے ہیں:زمین پر سب سے پہلا درخت عجوہ کھجور کا تھا۔پس جو خالص ہو وہ عجوہ ہے اور جو خالص نہ ہو وہ عجوہ کی ہمشکل کھجوروں میں سے ہے۔ (اصول کافی ج 6ص 450ح8)

امام جعفر صادق علیہ السلام نے فرمایا :اللہ نے عجوہ و عتیق کو آسمان سے نازل کیا ہے۔راوی کہتا ہے میں نے عرض کی عتیق کیا ہے؟ آپ علیہ السلام نے فرمایا! نر کھجور۔(اصول کافی ج 6ص 350ح10)

امام علی رضا علیہ السلام فرماتے ہیں: نہار منہ کھجور کھاؤ۔پیٹ کے کیڑوں کو مار دیتی ہے

(طب النبی، مستغفری، ص28)(عیون الاحبار الرضا ج2ص 48ح185)

رسول خدا صلی اللہ علیہ و آلہ و سلم : جو بھی نہار منہ سات عدد عالیہ (مدینہ کے قریب علاقہ) کی عجوہ کھجور کھائے تو اس دن اس کو زہر ، جادو اور شیطان نقصان نہیں پہنچائے گا۔

(الکافي ،ج 6، ص 349 ح19)

امام جعفر صادق علیہ السلام فرماتے ہیں: رات کو مچھلی نہ کھائیں اس سے فالج ہو جاتا ہے۔اگر مچھلی کھا لی تو اوپر سے کھجور کھا لیں ۔اس سے فالج نہیں ہو گا۔(المحاسن ج2ص270)

برنی کھجور

طب اہل بیت میں برنی کھجور کے فوائد

نبی صلی اللہ علیہ والہ وسلم نے فرمایا : برنی کھجور میں نو خصلتیں ہیں جو مجھے جبرائیل علیہ السلام نے بتائی ہیں، یہ کمر کو مضبوط کرتی ہے اور جماع کو بڑھاتی ہے، یہ شیطان کو دور

کرتی ہے، یہ قوت سماعت اور بصارت کو بڑھاتا ہے۔یہ خدا کے قریب لاتی ہے۔منہ کو خوشبودار بناتی ہے، معدہ کو صاف کرتی ہے اور کھانے کو ہضم کرتی ہے۔ (المحاسن ج2، ص13، ح37)

راوی کہتا ہے میں نے **امام کاظم علیہ السلام** کو لکھا کہ بعض اصحاب زیادہ رطوبت کی شکایت کرتے ہیں، امام نے انہیں برنی کھجور کھانے کے لیے لکھا۔ ایک اور شخص نے امام کو خط لکھا کہ وہ خشکی کی شکایت کر رہے ہیں، امام نے اسے لکھا کہ جب روزہ ہو برنی کھجور کھائیں اور اس پر پانی پئیں، جس شخص نے یہ کیا اور اس کا جسم موٹا اور تر ہو گیا۔ اس شخص نے دوبارہ اس کیفیت کی شکایت کی، امام نے فرمایا کہ برنی کھجور کو خالی پیٹ کھاؤ اور اس کے بعد پانی نہ پیو۔

(المحاسن، برقی، ج2، ص533)

روزے میں خربوزہ کھانا اور روزے میں برنی کھجور کھانے سے بھی فالج ہوتا ہے۔

خربوزہ ٹھنڈا ہونے کی وجہ سے روزے کی حالت میں اس کا استعمال فالج کا باعث بنتا ہے۔

وہ احادیث جو کہتی ہیں کہ روزے کی حالت میں برنی کھجور کھانا نقصان دہ ہے، ان روایات سے منسوب کیا جانا چاہیے جن میں کہا گیا ہے کہ روزے کی حالت میں برنی کھجور کھانے سے شفا ہے۔

اس لیے برنی کھجور کو روزے کی حالت میں علاج کے لیے استعمال کیا جا سکتا ہے، لیکن دوسری صورت میں اسے روزے کی حالت میں نہیں کھایا جانا چاہیے۔

امام جعفر صادق علیہ السلام فرماتے ہیں: ناشتہ میں خربوزہ کھانا اور روزے میں برنی کھجور کھانے سے بھی فالج ہوتا ہے۔ (الخصال، شیخ صدوق، ج2، ص443)

(چونکہ اس کا مزاج سرد ہے اور سرد کھانے سے چونکہ خون پہلے سے سرد ہوتا ہے. ۔نالیاں میں حرکت کم ہوتی ہے۔اور سرد چیز سے خون جم جاتا ہے اور Clotپیدا ہو جاتے ہیں۔جس سے خون میں آکسیجن کی مقدار کم ہو جاتا ہے اور جسم کے جس حصے میں یہ بالکل کم ہو جائے وہاں فالج ہو جاتا ہے۔)

البتہ ہمارے پاس ایک روایت ہے کہ جب آپ بیمار ہوں تو کھجور کھانے سے گریز کریں:

امام جعفر صادق علیہ السلام فرماتے ہیں : ولادت کے وقت اپنی بیویوں کو برنی کھجوریں دیں تاکہ آپ کے بچے خوبصورت ہوں۔(مکارم الاخلاق ، ص 192 ، البحار ، ج 66 ، ص141)

نبی صلی اللہ علیہ والہ وسلم فرماتے ہیں: برنی کھجور کھانا،یہ تھکاوٹ کو دور کرتی ہے۔سردی سے حفاظت کرتی ہے۔غذا کو ہضم کرتی ہے۔اس میں ستر بیماریوں کی شفا ہے۔(مکارم الاخلاق ص169)

امام علی علیہ السلام فرماتے ہیں: برنی کھجور بہترین کھجور ہے۔ اسے ولادت کے قریب اپنی عورتوں کو دو تاکہ تمہارے بچے پاکیزہ اور بردبار پیدا ہوں۔(الکافی :ج ٦ ص ٢٢ ح ٣ء)

امام جعفر صادق علیہ السلام نے فرمایا : تمہاری کھجوروں میں سب سے افضل برنی ہے۔ یہ درد کو دور کرتی ہے اور اسے کھانے سے نیا درد پیدا نہیں ہوتا۔ یہ بھوکوں کو سیر کرتی ہے اور بلغم کو دور کرتی ہے اور اس کے ہر دانے میں ایک اچھی چیز ہے۔(ھمان، ص533)

جبرائیل علیہ السلام نے رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم سے کہا : برنی کھجور کھاؤ جو کہ بہترین قسم کی کھجوریں ہیں اور تمہیں اللہ کے قریب اور آگ سے دور کر دیں گی

(علی بن موسی) امام ھشتم(، صحیفۃ الِامام الرضا)ع(، محقق، مصحح، نجف، محمد مھدی، ص75 ، مشھد، کنگرہ جھانی امام رضا)ع(، چاپ اول،1406 ق)

پیامبر خدا صلی اللہ علیہ و آلہ و سلم نے فرمایا:

برنی خرما تھکاوٹ کو دور کرتی ہے، سردی کے خلاف گرمی دیتی ہے، بھوک کو مٹاتی ہے اور اس میں شفاء کے 72 باب ہیں۔(مکارم الَاخلاق، جلد1 ، صفحہ365 ، حدیث1203 ، بحار الَانوار، جلد66 ، صفحہ141 ، حدیث 58 دانش نامہ احادیث پزشکی246 / 2 :)

عام کھجور

طبِ اہل بیتؑ میں عام کھجور کے فوائد

امام جعفر صادق علیہ السلام فرماتے ہیں: پیامبر خدا صلی اللہ علیہ و آلہ و سلم تازہ کھجور کو خربوزہ کیساتھ ملا کر کھایا کرتے تھے۔(الکافی :ج ٦ ص ٣٦١ ح ٢ء)

امام جعفر صادق علیہ السلام فرماتے ہیں: بہترین سحری سویق و کھجور ہے۔ (تھذیب الاحکام :ج ٤ ص ١٩٨ ح ٥٦٧ء)

پیامبر خدا صلی اللہ علیہ و آلہ و سلم فرماتے ہیں: صبح خالی پیٹ کھجوریں کھائیں پیٹ کے کیڑوں کو مارتی ہیں۔(برنی کھجور نہیں کھانی)(عیون أخبار الرضا علیہ السلام ، جلد 2 ، صفحہ 48 ، حدیث 185 حدیث 203)

نبی صلی اللہ علیہ والہ وسلم فرماتے ہیں:

میرے نزدیک ابھی بچہ جننے والی عورت کے لیے کھجور جیسا کوئی علاج نہیں اور بیمار عورت کے لیے شہد جیسا کوئی علاج نہیں ہے۔(طبّ الأئمّہ لابنی بسطام ، صفحہ 100 و بحار الأنوار ، جلد62 ، صفحہ 177 ، حدیث 13 حدیث176)

رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا : جس نے کسی جگہ روٹی کا ٹکڑا یا کھجور کا دانہ دیکھا اور اسے اٹھا کر کھا لیا تو اس پر اللہ کی رحمت اور بخشش ہو گی۔(بحارالأنوار، ج59 ، ص268 ، ح 53حدیث409)

نبی صلی اللہ علیہ والہ وسلم نے فرمایا: ولادت کے قریب اپنی عورتوں کو کھجوریں دیں۔ کیونکہ جس کی خوراک پیدائش کے قریب کھجور ہو، اس کا بچہ صبر والا پیدا ہو گا ۔ یہ مریم کا کھانا تھا جب اس نے حضرت عیسیٰ علیہ السلام کو جنم دیا تھا، جب کہ اگر اللہ تعالیٰ نے ان کے لیے کھجور سے بہتر کھانا پایا ہوتا تو وہ اسے بھی وہی دیتے۔

(عیون أخبار الرضا علیہ السلام ، جلد 2 ، صفحہ 48 ، حدیث 185 حدیث287)

امام جعفر صادق علیہ السلام فرماتے ہیں: جو کوئی مچھلی کھائے اور اس کے بعد چند کھجوریں یا تھوڑا شہد نہ کھائے اور سو جائے تو صبح تک اس کے جسم پر سستی چھائی رہے گی۔

(طبّ الأئمّہ لابنی بسطام ، صفحہ 51 عن أبي جعفر ، بحارالأنوار ، جلد 62 ، صفحہ 100 ، حدیث 23 حدیث250)

امام جعفر صادق علیہ السلام فرماتے ہیں: رات کو مچھلی نہ کھائیں اس سے فالج ہو جاتا ہے۔اگر مچھلی کھا لی تو اوپر سے کھجور کھا لیں ۔اس سے فالج نہیں ہو گا۔(المحاسن ج2ص270)

امام جعفر صادق علیہ السلام فرماتے ہیں:چار چیزیں مزاج کو اعتدال میں لاتی ہیں :سورانی انار، پکی ہوئی کھجور، بنفشہ اور کاسنی ۔(الکافی جلد 6 ، صفحہ 354 ، حدیث . 10 حدیث196)

نبی صلی اللہ علیہ والہ وسلم فرماتے ہیں:رات کا کھانا مت چھوڑیں، خواہ خشک کھجور کا بیج ہی کیوں نہ کھایا جائے۔ مجھے اپنی امت کے بارے میں ڈر ہے کہ رات کا کھانا چھوڑنے سے ان پر بڑھاپا آجائے گا۔ کیونکہ رات کا کھانا جوانوں اور بوڑھوں کے لیے طاقت کا ذریعہ ہے۔

(المحاسن ، جلد 2 ، صفحہ 196 ، حدیث 1571 عن جابر بن عبد اللہؓ ، بحار الأنوار ، جلد 66 ، صفحہ 343 ، حدیث 10 دانش نامہ احادیث پزشکی 162 / 2 : حدیث106)

امام صادق علیہ السلام : کھجور کا درخت کاٹنا مکروہ ہے۔(اصول کافی ج5ص264)

امام جعفر صادق علیہ السلام فرماتے ہیں:بہترین سحری سویق اور کھجور ہیں۔(تہذیب الاحکام :جلد 4، صفحہ198 ، ح567)

امام علی علیہ السلام : کھجور کھاؤ کیونکہ اس میں درد کا علاج ہے۔(الخصال :ص 615 ح10)

رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم کا حلوہ کھجور کا تھا۔(نبی ص کو کدو کا حلوہ اور کھجور کا حلوہ پسند تھا)

(محاسن برقی، ص531)

نبی صلی اللہ علیہ والہ وسلم فرماتے ہیں۔ماؤں کو چاہیے دورانِ حمل آخری مہینوں میں کھجور کھائیں تا کہ ان کے بچے خوش اخلاق و برباد ہوں ۔(مستدرک ج3ص113)

خرما کا ذکر قرآن میں 20 مرتبہ اور 16 سورتوں میں آیا ہے

کھجور کا قانون یہ ہے کہ بغیر پانی کے کھجور کھانے سے خشکی ہو جاتی ہے اور جو لوگ خشکی میں مبتلا ہوں انہیں کھجور کھانے کے بعد پانی پینا چاہیے اور اگر روزہ دار ہوں تو بہتر ہے۔

اس نیت سے کھایا جائے کہ یہ رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم اور آپ کی آل اور اہل بیت علیہم السلام کا پسندیدہ کھانا تھا (اس نیت سے اس سے کوئی نقصان نہیں ہوگا)

میڈیکل میں کھجور کے فوائد

- **ذیابیطس کو کنٹرول کرتا ہے۔**

ذیابیطس عام بیماریوں میں سب سے زیادہ ہے۔عموماً ذیابیطس کا علاج دوائیوں اور انسولین کے ذریعے کیا جاتا ہے۔ تحقیق بتاتی ہے کہ کھجور بلڈ شوگر اور چربی کی سطح کو کم کرنے میں مددگار ہے۔

یہ انسولین کی پیداوار کو بڑھا سکتا ہے اور آنتوں سے گلوکوز کے جذب کی شرح کو کم کرنے میں بھی مدد کرتا ہے۔ اس سے ذیابیطس ہونے کے خطرے کو کم کرنے میں مدد مل سکتی ہے۔

- **جلد کو بہتر کرتا ہے۔**

کھجور وٹامن سی اور ڈی کا بہترین ذریعہ ہے جو آپ کی جلد کی لچک کو برقرار رکھنے اور آپ کی جلد کو ہموار رکھنے میں مدد دیتی ہے۔ کھجوریں بڑھاپے کو روکنے والی خصوصیات کے ساتھ بھی آتی ہیں اور میلانین کو جمع ہونے سے روکتی ہیں۔

- **دل کی صحت کو بہتر بناتا ہے۔**

روزانہ مٹھی بھر کھجوریں آپ کے دل کی صحت کو بہتر بنا سکتی ہیں۔ کھجور میں اینٹی آکسیڈنٹ خصوصیات ہوتی ہیں جو کہ ایتھروسکلروسیس کی تشکیل کو روکنے اور دل کی بیماریوں کو روکنے میں مدد دیتی ہیں۔

کھجور کے مردوں اور عورتوں کے لیے دیگر فوائد درج ذیل ہیں۔

- **مردوں کے لیے کھجور کے فوائد**

مردوں کی جنسی صحت کو بہتر بناتی ہے - کھجور کو زمانوں سے ایک شاندار غذا کے طور پر کھایا جاتا رہا ہے جو مردوں کی جنسی صحت کو بھی بہتر بناتی ہے۔ تحقیق سے ثابت ہے کہ کھجور جنسی قوت کو بڑھا سکتی ہے۔

سپرم کی تعداد میں اضافہ کریں - کھجور میں فلیوونائڈز اور ایسٹراڈیول موجود ہیں جو سپرم کی تعداد اور سپرم کے معیار کو بڑھانے کے لیے مثبت اثرات مرتب کرتے ہیں۔

- **خواتین میں کھجور کے فوائد**

آئرن کی کمی کو دور کرتا ہے ۔تحقیق کے مطابق یہ بات سامنے آئی ہے کہ خواتین قدرتی طور پر ہیموگلوبن کی کمی کا شکار ہوتی ہیں۔ آئرن کی کمی کے شکار افراد کو آئرن سپلیمنٹس خریدنے کی بجائے اپنی روزمرہ کی خوراک میں کھجور کو شامل کرنے پر غور کرنا چاہیے۔ سپلیمنٹس یا ادویات لینے کی جگہ قدرتی آئرن سے بھرپور غذا کا استعمال ہمیشہ بہترین آپشن ہوتا ہے۔ مناسب غذائیت کے لیے، ہر روز تقریباً 100 گرام کھجور کھائیں جو کہ تقریباً 4 حصوں کے برابر ہے۔

قدرتی مشقت کو فروغ دیں - حمل کے آخری مرحلے میں کھجوریں کھانا زچگی کے عمل میں آسانی پیدا کرتا ہے۔ یہ گریوا کے پھیلاؤ کو فروغ دیتا ہے اور آکسیٹوسن کے عمل کی کامیابی کے ساتھ نقل کرتی ہیں اور زچگی کے دوران بچہ دانی کے پٹھوں کا قدرتی سکڑاؤ لاتی ہیں۔

کھجور میں ٹینن نامی ایک مرکب بھی ہوتا ہے جو بچہ دانی کے سنکچن کو آسان بنانے میں بھی مدد کرتا ہے۔

حمل کے دوران بواسیر کو روکیں - ریشوں کی کم مقدار کی وجہ سے حمل کے دوران بواسیر سب سے عام مسئلہ ہے۔ کھجور ریشوں کا ایک حیرت انگیز ذریعہ ہیں۔ وہ حمل کے دوران بواسیر کے خطرے کو کم کرنے میں مدد کر سکتے ہیں۔

- **بندش حیض کے بعد ہڈیوں کی صحت**

تحقیق سے پتہ چلتا ہے کہ بندش حیض **(Menopause)** کے بعد کی خواتین میں ہڈیوں کی کمزوری کو پوٹاشیم کی مقدار میں اضافہ کرکے کم کیا جاسکتا ہے۔ ایک خشک کھجور، پوٹاشیم اور دیگر غذائی اجزاء کی زیادہ مقدار فراہم کرتی ہے۔ سائنس دانوں کا خیال ہے کہ پوٹاشیم کی زیادہ مقدار گردوں کے ذریعے خارج ہونے والے کیلشیم کی مقدار کو کم کرکے ہڈیوں کے بڑے پیمانے کی حفاظت کرتی ہے۔

کھجور مختلف بیماریوں کے علاج کے لیے مختلف قسم کے اینٹی آکسیڈنٹس فراہم کرتی ہے۔ اینٹی آکسیڈنٹس آپ کے خلیات کو آزاد ریڈیکلز سے بچاتے ہیں جو آپ کے جسم میں نقصان دہ ردعمل اور بیماری کا باعث بن سکتے ہیں۔ کھجوریں اینٹی آکسیڈنٹس سے بھرپور ہوتی ہیں بشمول:

کیروٹینائڈز - یہ آپ کے دل کی صحت کے لیے بہت فائدہ مند ہے۔ یہ آنکھوں سے متعلق خرابی کے خطرے کو بھی کم کرتا ہے۔

Flavonoidsیہ متعدد فوائد کے ساتھ ایک طاقتور اینٹی آکسیڈینٹ ہے۔ یہ اس کی سوزش کی خصوصیات کے لئے جانا جاتا ہے. مطالعات سے پتہ چلتا ہے کہ یہ ذیابیطس، الزائمر کی بیماری اور کینسر کی بعض اقسام کے خطرے کو کم کرنے کے لیے مفید ہے۔

فینولک ایسڈ - اس میں سوزش کے علاج کی خصوصیات ہیں۔یہ کسی حد تک کینسر اور دل کے مسائل کے خطرے کو کم کرنے میں مدد ملتی ہے۔

- **ہڈیوں کو مضبوط کریں:**

کھجور کاپر، سیلینیم اور میگنیشیم سے بھرپور ہوتی ہے جو آپ کی ہڈیوں کو صحت مند رکھنے اور ہڈیوں سے متعلق امراض سے بچنے کے لیے بہت اہم غذائی اجزاء ہیں۔ یہ وٹامن کےسے بھی بھرپور ہے جو خون کے جمنے کو منظم کرنے میں مدد کرتا ہے اور آپ کی ہڈیوں کو میٹابولائز کرنے میں مدد کرتا ہے۔

جو لوگ آسٹیوپوروسس میں مبتلا ہیں ان میں ہڈیوں کے ٹوٹنے کا امکان زیادہ ہوتا ہے۔ کھجور آپ کی ہڈی کو مضبوط بنا سکتی ہے۔

- **دماغی صحت کو فروغ دیتا ہے۔**

ہر کھجور میں کولین، وٹامن بی ہوتا ہے جو سیکھنے اور یادداشت کے عمل کے لیے بہت فائدہ مند ہے، خاص طور پر الزائمر کے مرض میں مبتلا بچوں کے لیے یہ مفید ہے۔ کھجور کے باقاعدہ استعمال کو الزائمر، نیوروڈیجینریٹو بیماریوں کے خطرے کو کم کرنے اور بوڑھے افراد میں علمی کارکردگی کو بہتر بنانے میں معاون کہا گیا ہے۔

کھجور سوزش کو کم کرنے اور دماغ میں تختی بننے سے روکنے میں بھی مددگار ہے جو کہ الزائمر کی بیماری سے بچاؤ کے لیے اہم ہے۔

- **ہاضمہ کی صحت کو بہتر کرتا ہے۔**

کھجور میں قدرتی فائبر زیادہ ہوتا ہے، 100 گرام کھجور میں تقریباً 8 گرام فائبر ہوتا ہے۔ یہ قدرتی ریشہ آنتوں کی حرکت کو باقاعدہ بنانے اور آپ کے ہاضمہ کی مجموعی صحت کو بہتر بنانے میں مدد کرتا ہے۔ نارمل اور صحت مند ہاضمہ آپ کے جسم کے دیگر نظاموں جیسے بہتر غذائی اجزاء کو جذب کرنے، جگر اور گردوں کی صحت کو بہتر بنانے کے لیے ضروری ہے اور انسان کو ذہنی طور پر پر سکون رکھتا ہے۔ مزید برآں، کھجور کا باقاعدگی سے استعمال قبض اور اس سے پیدا ہونے والے مسائل سے بھی نجات دلا سکتا ہے۔

- **جسم کو detoxify کرنے میں مدد کرتا ہے۔**

کھجور اور اس کا عرق جگر کی صحت مندبناتےہیں۔یہ جگر کے فبروسس کو روکنے کے لیے بھی کام کرتے ہیں۔کھجور صحت مند جگر کے کام کو سپورٹ کرتے ہوئے جسم کو قدرتی طریقے سے detoxify کرنے کا موقع فراہم کرتی ہے۔کیونکہ جگر آپ کے جسم سے فضلہ اور نقصان دہ مادوں کو باہر رکھنے کا کام انجام دیتا ہے۔ کھجور کے عرق کے باقاعدگی سے استعمال سے جگر کا فبروسس نمایاں طور پر کم ہو جاتا ہے، اس سے آپ کے جگر کے سرروسس ہونے کا خطرہ کم ہو جاتا ہے۔

- **یقین کامل**

امام جعفر صادق علیہ السلام فرماتے ہیں:ایک شخص نے نبی صلی اللہ علیہ والہ وسلم سے اپنے پیٹ میں درد کی شکایت کی ۔نبی صلی اللہ علیہ والہ وسلم نے فرمایا :شہد لو(ایک سے

دو چمچ) اور اس میں کلونجی کے تین ، پانچ یا سات دانے ڈال لو اور تین دفعہ کھا لو اس سے ٹھیک ہو جاؤ گے۔مدینہ کے ایک شخص نے کہا ہم نے یہ کام انجام دیا اس سے ہمیں فائدہ نہیں ہوا۔امام نے فرمایا:یہ ان لوگوں کے لیے مفید ہے جو اس پر یقین رکھتے ہیں اور رسول صلی اللہ علیہ والہ وسلم پر ایمان رکھتے ہیں اور منافقین اور رسول صلی اللہ علیہ والہ وسلم پر ایمان نہ لانے والوں کے لیے اس کا کوئی فائدہ نہیں۔ (بحارالانوار ج62ص72،جعفریات ص244)

(باب دوم) سویق، تلبینہ، پانی و گوشت کے احکام

سویق

English : Sawiq ,

Urd/Hindi Sattuستو

طبِ اہل بیتؑ میں سویق کے فوائد

امام جعفر صادق علیہ السلام : سے ایک شخص نے کمزوری کی شکایت کی ۔آپ نے فرمایا

سویق کھاؤ،ہڈیوں کو مضبوط کرتا ہے اور ان پر گوشت چڑھاتا ہے۔(اصول کافی ج6ص305)

امام جعفر صادق علیہ السلام فرماتے ہیں : سویق وحی پروردگار سے تیار ہوا ہے۔پیغمبروں کی خوراک ہے

(المحاسن ج۲، ص۴۸۸)

امام جعفر صادق علیہ السلام فرماتے ہیں: سویق سنجد ہڈیاں اگاتا ہے،کمزوری کو ختم کرتا ہے، گوشت کو اگاتا ہے،بچوں کو دودھ کے ساتھ دیں۔

امام موسیٰ کاظم علیہ السلام فرماتے ہیں. ستو کو جب سات بار دھویا جائے۔ایک برتن سے دوسرے برتن میں الٹا پلٹا جائے تو وہ بخار کو دور کرتا ہے.پنڈلیوں اور پاؤں کو مضبوط کرتا ہے۔ (وسائل الشیعہ ج17ص60)

امام جعفر صادق علیہ السلام فرماتے ہیں. سویق وحی خدا کے ذریعے تیار کیا گیا ہے۔(بحارالانوار ج63 ص276)

امام محمد باقر علیہ السلام فرماتے ہیں. سویق بہترین رزق ہے،اگر تم بھوکے ہو تو یہ بھوک کو ختم کرتا ہے اگر پیٹ بھرا ہوا ہے تو یہ غذا کو ہضم کرتا ہے۔۔(مکارم الاخلاق ص163)

امام جعفر صادق علیہ السلام فرماتے ہیں سویق رسولوں کا بعام ہے۔(بحارالانوار ج63ص276)

امام جعفر صادق علیہ السلام فرماتے ہیں. سویق صفراء اور بلغم کو معدہ سے کھینچ دیتا ہے اور ستر بیماریوں کا علاج ہے۔(وسائل الشیعہ ج17ص59)

امام جعفر صادق علیہ السلام فرماتے ہیں . نہار منہ تین مٹھی سویق کھایا جائے،وہ صفرا اور بلغم کو ختم کر دیتا ہے

(بحارالانوار ج63ص278)

امام جعفر صادق علیہ السلام فرماتے ہیں. سویق کو زیتون کے تیل کے ساتھ کھایا جائے. گوشت کو اگاتا ہے جلد کو نرم کرتا ہے. ہڈیوں کو مضبوط اور قوت باہ میں اضافہ کرتا ہے۔

(المحاسن ج2, ص287)

امام علی رضا علیہ السلام فرماتے ہیں. سویق کو شکر کے ساتھ ملا کر مرد استعمال نہ کریں۔ شکر کے ساتھ مل کر سویق مردوں میں ٹھنڈک کی شدت کے ساتھ قوت جنسی میں کمی کرتا ہے۔ (اصول کافی ج6ص838)

امام علی رضا علیہ السلام فرماتے ہیں : سویق جس چیز کے لیے بھی کھایا جائے فائدہ مند ہے۔ (بحارالانوار ج63ص276

امام جعفر صادق علیہ السلام فرماتے ہیں. سویق کو ناشتے سے قبل خشک کھایا جائے. بدن کی گرمی کو ختم کرتا ہے. صفرا کو ختم کرتا ہے اگر پانی کے ساتھ کھایا جائے تو اس کا اثر نہیں ہوتا(اثر کم ہو جاتا ہے)(بحارالانوار ح63 ص278)

امام جعفر صادق علیہ السلام فرماتے ہیں. سویق خشک کھانا سفیدی(برص) کو ختم کرتا ہے۔ بحارالانوار ج63ص279

امام جعفر صادق علیہ السلام فرماتے ہیں. سیب کا سویق نکسیر(ناک سے خون آنا) کو بند کرتا ہے بحارالانوار ج63 ص281

امام علی رضا علیہ السلام فرماتے ہیں.سویق کو شکر کے ساتھ مرد نہ کھائیں۔(بحارالانوار ج63ص284)

مدینہ میں اسہال پھیل گیا، لوگ بیمار ہو گے۔ امام جعفر صادق علیہ السلام نے فرمایا سویق گاورس کو آب زیرہ کے ساتھ کھائیں لوگوں نے ایسا ہی کیا اور ٹھیک ہوتے گئے۔(الکافی ج6ص345)

امام موسیٰ کاظم علیہ السلام فرماتے ہیں: سویق کو سات بار دھویا جائے ایک برتن سے دوسرے برتن میں ڈالا جائے.اس کو کھانے سے پاؤں و ٹانگوں کی طاقت میں اضافہ ہوتا ہے۔(الکافی ج6ص306)

امام جعفر صادق علیہ السلام فرماتے ہیں :جو چالیس دن ستو کھائے اس کے کندھے قوی ہو جاتے ہیں۔(اصول کافی ج6ص837)

جب **امام سجاد علیہ السلام** حج اور عمرہ کرنے کے لیے مکہ جاتے تھے تو نہایت لذیذ کھانے بادام، کھٹی شکر، میٹھا سویق اور ترش سویق بطور تحائف اپنے ساتھ لے جاتے تھے۔(المحاسن، برقی، ج 2ص360)

سویق کے میڈیکل میں فوائد

ہر سویق کے اپنے اپنے الگ فوائد ہیں۔ یہاں چند مشترکہ فوائد کا ذکر کرتے ہیں۔اگرسارے سویق یکجا کئے جائیں تو جو غذا بنتی ہے اسے سویق کامل کہتے ہیں۔اس میں سارے سویق کے مشترکہ فوائد آ جاتے ہیں۔

سویق، جسے ستو بھی کہا جاتا ہے، ایک غذائیت سے بھرپور کھانا ہے جو اناج کو بھون کر اور پیس کر بنایا جاتا ہے جیسے کہ جو، گندم یا چنے۔ سویق میں موجود کچھ وٹامنز، معدنیات اور کیمیائی مرکبات جو صحت کے لیے فائدہ مند ثابت ہوتے ہیں کا ذکر آگے کیا جا رہا ہے۔

- **پروٹین** :سویق پروٹین کا ایک بہترین ذریعہ ہے، جو جسم میں ٹشوز کی نشوونما اور مرمت کے لیے ضروری ہے۔ اس میں وہ تمام ضروری امینو ایسڈ پائے جاتے ہیں جو انسانی جسم کو مختلف افعال کے لیے درکار ہوتے ہیں۔
- **فائبر** :سویق میں غذائی فائبر زیادہ ہوتا ہے، جو آنتوں کی حرکت کو منظم کرنےاور قبض کو روکنے کے لیے فائدہ مند ہے
- **آئرن** :سویق آئرن کے حصول کا ایک بہترین ذریعہ ہے، جو خون کے سرخ خلیات کی پیداوار بڑھانے اور خون کی کمی سے بچاؤ کے لیے ضروری ہے۔
- **کیلشیم** :سویق میں کیلشیم پایا جاتا ہے جو ہڈیوں اور دانتوں کو مضبوط بناتا ہے۔
- **بی وٹامنز** :سویق وٹامنز تھامین رائبوفلاوین، نیاسین، اور فولیٹ سے بھرپور ہے ۔ یہ وٹامنز جسم میں مختلف میٹابولک افعال جیسے توانائی کی پیداوار، دماغی افعال اور خون کے سرخ خلیات کی تشکیل کے لیے اہم ہیں۔
- **میگنیشیم** :سویق میگنیشیم کا ایک عمدہ ذریعہ ہے جو صحت مند اعصاب اور پٹھوں کے کام کے ساتھ ساتھ ہڈیوں کی صحت کے لیے بھی ضروری ہے۔

- **پوٹاشیم** :سویق میں پوٹاشیم ہوتا ہے، جو دل کے مناسب کام، پٹھوں کے سنکچن، اور اعصاب کی ترسیل کے لیے ضروری ہے۔
- **پولی فینول** :سویق میں پولی فینول ہوتے ہیں، جو اینٹی آکسیڈنٹ خصوصیات رکھنے والے پودوں کے مرکبات ہیں۔ یہ مرکبات جسم کو آکسیڈیٹیو تناؤ اور سوزش سے بچانے میں مدد کر سکتے ہیں۔

مجموعی طور پر سویق ایک غذائیت سے بھرپور اور صحت بخش غذا ہے جو کہ وٹامنز، معدنیات اور کیمیائی مرکبات کی ایک بہترین مقدار فراہم کرتی ہے جو صحت کے لیے فائدہ مند ہے۔

مختلف اقسام کے سویق فوائد اور بنانے کے طریقے:

مختلف اناج اور خشک میوؤں کا سویق خود بنایا جاسکتا ہے۔ چند قسم کے سویق بنانے کے طریقے درج ذیل ہیں۔

- گندم
- جو
- چاول
- مسور کی دال
- چنے

- بادام
- سنجد
- کدو
- سیب
- سویق کامل و نشاستہ
- کھجور

سویق کی تیاری کیسے کریں؟

آپ جو بھی سویق بنا رہے ہیں پہلے اسے خشک کر کے پیس کر پاؤڈر بنا لیں۔ پھر ہلکی آگ پر پاؤڈر کو ایک برتن یا توے پر گرم کریں۔بہتر ہے آگ پر پکائیں مشین میں بنائے گئےسویق کی غذائیت کم ہو جاتی ہے ۔پکاتے وقت خشک سویق ہو اس میں پانی یا گھی نہ ڈالیں ۔خشک بھونیں۔

اس وقت تک پکائیں کریں جب تک کہ رنگ تھوڑا سا تبدیل نہ ہو جائے -اس بات کا خیال رکھیں کہ یہ نہ جلےاور نہ ہی کچا رہے۔

سویق جو

بھوسی کے ساتھ جو(جو رفائنڈ نہ ہو بھوسے) چھلکے سمیت ہوں اور کوشش کریں کھاد سے پاک ہوں اگر مٹی وغیرہ ہو تو پہلے دھو کر خشک کر کے پھر تیار کریں۔

جو کے پاؤڈر کو توے پر اتنا بھونیں کہ رنگ قدرے بدل جائے

استعمال: صبح ناشتے سے پہلے حسب ضرورت استعمال کریں ۔بچوں کو دودھ میں پکا کر دیں۔

اس سے سودائی، صفراوی اور بلغمی مزاج والے افراد ذیابیطس میں مبتلا افراد کا علاج کیا جاتا ہے۔

حاملہ خواتین استعمال کریں تو شکم مادر میں بچوں کی کمزوری کو دور کرتا ہے۔

یہ سویق بہت طاقت دیتا ہے۔ ہڈیوں کو مضبوط بناتا ہے۔ اس سے قدمیں اضافہ ہوتاہے۔

یہ آسٹیوپوروسس اور برسام کا علاج بھی ہے۔

وزن کم کرنے کے لیے اگر اسے ناشتے میں استعمال کیا جائے تو بہترین نتائج حاصل ہوتے ہیں اور کمزوری بھی محسوس نہیں ہوتی۔

کھانے سے پہلے 2 چمچوں کا استعمال ذیابیطس کی دوا اور انسولین کی ضرورت کو کم کرتاہے۔

دوران حمل اس کااستعمال بچے کو مضبوط بناتاہے۔

سویق جو جدید طب کی نظر میں

جو وٹامنز، معدنیات اور دیگر مفید مرکبات اور غذائیت سے بھرپور اناج ہے ۔ جو میں پائے جانے والے کچھ وٹامنز اور معدنیات درج ذیل ہیں:

وٹامن بی: یہ وٹامن ایک صحت مند اعصابی نظام کو برقرار رکھنے کے لیے ضروری ہے اور خون کے سرخ خلیات کی پیداوار میں مدد کرتا ہے۔

تھامین (وٹامن بی ون): یہ کاربوہائیڈریٹس کو توانائی میں تبدیل کرنے میں مدد کرتا ہے . دل، عضلات اور اعصابی نظام کے مناسب کام کے لیے اہم ہے۔

نیاسین (وٹامن بی تھری): یہ توانائی میں اضافہ کرتا ہے اور صحت مند جلد، اعصاب اور عمل انہضام کو برقرار رکھنے میں بھی کردار ادا کرتا ہے۔

Riboflavin (وٹامن بی ٹو) یہ توانائی کی پیداوار، خلیات کے افعال، صحت مند جلد اور آنکھوں کی دیکھ بھال کے لیے اہم ہے۔

آئرن : یہ معدن ہیموگلوبن کی پیداوار کے لیے ضروری ہے، جو خون کے سرخ خلیوں میں ایک پروٹین ہے اور پورے جسم میں آکسیجن لے کر جاتا ہے۔

میگنیشیم : یہ توانائی کی پیداوار اور صحت مند ہڈیوں کی دیکھ بھال میں مدد کرتا ہے۔

زنک : یہ مدافعتی نظام اور زخموں کو بھرنے کے لیے ضروری ہے۔

ان وٹامنز اور معدنیات کے علاوہ، جو میں کئی مفید مرکبات بھی ہوتے ہیں جیسے

فائبر : جو غذائی ریشہ کا ایک اچھا ذریعہ ہے،یہ کولیسٹرول کی سطح کو کم کرنے، عمل انہضام کو بہتر بنانے اور خون میں شوگر کی صحت مند سطح کو برقرار رکھنے میں مدد فراہم کرتا ہے۔

اینٹی آکسیڈنٹس : جو بیٹا گلوکن جیسے اینٹی آکسیڈنٹس سے بھرپور ہوتا ہے۔یہ سوزش کو کم کرنے اور کینسر کی مخصوص اقسام سے تحفظ فراہم کرنے میں مددگار ثابت ہوتا ہے۔

فائیٹو کیمیکلز : جو میں بہت سے فائٹو کیمیکلز ہوتے ہیں جیسے کہ lignans جو کینسر کی بعض اقسام کے خطرے کو کم کرنے میں مدد کر سکتے ہیں۔

بیٹا گلوکن : جو میں پایا جانے والا یہ فائبر کولیسٹرول کی سطح کو کم کرنے اور دل کی صحت کو بہتر بنانے میں مددگار ثابت ہوتا ہے۔

مجموعی طور پر جو کا استعمال صحت سے متعلق بہت سے فوائد فراہم کر سکتا ہے، جس میں دل کی صحت، عمل انہضام اور قوت مدافعت کو بہتر بنانے کے ساتھ ساتھ کینسر کی بعض اقسام کے خطرے کو کم کرنا شامل ہے۔

طریقہ استعمال:

روزانہ ایک سے دو چمچ چٹکی چٹکی کر کے استعمال کریں۔ اس کے بعد دو گھنٹے تک پانی نہ پئیں۔اگر چٹکی چٹکی نہ کھا سکیں تو مرد زیتون کے تیل کے ساتھ اور خواتین شہد میں ڈال کر استعمال کریں۔مرد شکر کے ساتھ استعمال نہ کریں۔

سویق چاول(برنج)

طبِ اہل بیتؑ میں سویق برنج کے فوائد

امام جعفر صادق علیہ السلام فرماتے ہیں :سویق برنج معدہ اور آنتوں کو کھولتا ہے.بواسیر کو ختم کرتا ہے۔

(الکافی ج6ص342)

خالد بن نجیح کہتے ہیں میں نے **امام جعفر صادق علیہ السلام** سے معدہ کے درد کی شکایت کی آپ نے فرمایا. برنج کو دھو لیں. پھر سایہ میں انہیں خشک کر کے پیس لیں. ایک مٹھی صبح ناشتہ میں کھا لیں ۔(الکافی ج6ص342)

امام جعفر صادق علیہ السلام فرماتے ہیں: سویق سنجد گوشت کو بڑھاتا ہے۔ہڈیوں کو مضبوط ،جلد کو چمکدار اور معدہ کو پاک کرتا ہے۔یہ گردوں کو گرم رکھتاہے. (گردوں کے لیے اچھا ہے)

بواسیر سے بچاتا ہے۔جزام کی رگ کو قطع کرتا ہے.پاؤں اورٹانگوں کو مضبوط کرتا ہے۔

(الکافی ج6ص361)

امام جعفر صادق علیہ السلام فرماتے ہیں: سویق ہڈیوں پر گوشت چڑھاتے ہیں اورانہیں مضبوط کرتے ہیں۔

(اصول کافی ج٦ص٣٠٥)

امام جعفر صادق ع فرماتے ہیں: سویق وحی کے مطابق بنایا گیا ہے۔(الکافی ج٦ص٣٠٥)

امام موسی کاظم ع فرماتے ہیں: گائے کے گوشت کو سویق کیساتھ کھانے سے پیسی کی بیماری ختم ہو جاتی ہے۔

(مکارم الاخلاق ج2ص227)

نبی صلی اللہ علیہ والہ وسلم فرماتے ہیں

گوشت ،سویق ,اور دودھ تینوں چیزیں ملا کر کھانے سے گوشت اگتا ہے۔ہڈیاں مضبوط ہوتی ہیں۔بینائی اور سماعت میں اضافہ ہوتا ہے۔(دعائم الاسلام ج2ص145)

امام جعفر صادق علیہ السلام فرماتے ہیں. گوشت,،زیتون اور سویق تینوں کو اکھٹا کھانا گوشت میں اضافہ کرتا ہے۔ہڈیاں مضبوط اور جلد کو چمکدار کرتا ہے۔جنسی طاقت میں اضافے کاباعث اور ستر بیماریوں کا علاج ہے

(الکافی ج6ص303)

سویق برنج بنانے کاطریقہ

چاولوں کو اچھی طرح دھو کر دھوپ میں خشک کریں، پھر پیس لیں، یا چاولوں کو اچھی طرح دھو کر خشک کر لیں اور برتن میں ڈال کر اتنا گرم کریں کہ اندر سے پک جائے، پھر پیس لیں۔چاول چھلکے سمیت ہونے چاہے کوشش کریں آرگینک ہوں کھاد وغیرہ والے نہ ہوں۔

اسہال کو روکنے کے لیے استعمال کیا جاتا ہے، آنتوں کو کھولتا ہے۔ پیچش کے مرض میں گائے کے گھی کے ساتھ استعمال کریں۔معدہ و نظام انہضام کے لیے فائدہ مند ہے

جو لوگ بیماری سے کمزور اور تھکاوٹ کا شکار ہو چکے ہیں ان کی ہڈیوں اور وزن کے لیے بہترین ہے۔۔

سویق گندم

گندم بھوسے سمیت ہونا چاہیے آرگنک باہر والے چھلکے سمیت

ایک برتن میں گندم کے آٹے کو ہلکی آگ پر اتنا گرم کریں کہ رنگ بدل جائے۔
گندم کی بھوسی کوالگ گرم کریں۔کیونکہ یہ گندم کی نسبت زیادہ جلدی گرم ہوتی ہے۔

یہ طاقتور سویق ہے ، وزن میں اضافے، جنسی طاقت بڑھانے، قد بڑھانے، ہڈیوں میں اضافے کے لیے فائدہ مند ہے۔

اگر شکر کے ساتھ لیا جائے تو یہ جنسی خواہش میں کمی کرتا ہے۔

سویق عدس (مسور کی دال، ثابت مسور)

عدس کی تمام مختلف شکلیں سب فائدہ مند ہیں لیکن سب سے بہتر سرخ رنگ ہے۔

عدس کی کچھ مقدار لیں اسے کچلتے جائیں یہاں تک کہ وہ آدھے رہ جائیں اور پھر انہیں اتنا گرم کریں کہ ان کا رنگ تبدیل ہو جائے۔

اندر سے پکائیں، اور پھر ان کو پیس لیں۔ورنہ آپ انہیں پیس کر گرم کر سکتے ہیں۔

یہ غذائیت اور طاقت سے بھرپور ہیں۔اس سے پیاس کم اور معدہ قوی ہوتا ہے۔

یہ صفرا کو روکتا ہے، اندرونی جسم کو ٹھنڈا کرتا ہے، جنسی خواہش کو کم کرتا ہے، اندرونی جسم میں خون کو روکتا ہے۔معدہ کو طاقتور بناتا ہے۔ستر بیماریوں کا علاج ہے۔

خون کو بھی روکتا ہے جن حیض والی خواتین میں خون نہیں رکتا ان کا علاج ہے۔

طبِ اہل بیتؑ میں سویقعدس کے فوائد

امام جعفر صادق ع فرماتے ہیں: سویق عدس پیاس کی شدت کو ختم کرتا ہے۔معدہ کو طاقتوربناتا ہے۔صفرا کو قطع کرتا ہے۔پیٹ کی گرمی کو ختم کرتا ہے۔ستر بیماریوں کا علاج ہے۔خون کے جوش کو خاموش کرتا ہے اور گرمی کو بجھاتا ہے۔

(الکافی، جلد6 ، صفحہ307 ، حدیث1 ، مکارم الأخلاق، جلد1 ، صفحہ421 ، حدیث 1427 وفیہ» الحرارة «بدل »الصفراء«، بحار الأنوار، جلد66 ، صفحہ 282 حدیث 27 دانش نامہ احادیث پزشکی382 / 2 :)

امام محمد تقی ع فرماتے ہیں: سویق عدس حیض کے خون کی زیادتی کو ختم کرتا ہے.اگر زیادہ خون آ رہا ہو اسے بند کرتا ہے۔ (بحارالانوار ج63ص282)

سویق عدس کے جدید طبّی فوائد

آئرن : دال عدس آئرن کے حصول کا ایک بہترین ذریعہ ہے، جو کہ صحت مند خون کے بہاؤ کے لیے ضروری ہے۔ ماہواری کے دوران بہت زیادہ خون بہنے سے آئرن کی کمی انیمیا کا سبب بن سکتا ہے۔ خوراک میں آئرن سے بھرپور غذائیں شامل کرنے سے ایسی حالت کو روکنے یا اسے کم کرنے میں مدد مل سکتی ہے۔

فائبر : دال عدس میں فائبر کی مقدار زیادہ ہوتی ہے، جو ہاضمے کو منظم اور آنتوں کے افعال کوبہتر بنانے میں مدد کرتی ہے۔خواتین میں حیض کے دوران اس کی افادیت بڑھ سکتی ہے۔

کیونکہ یہ قبض کے اندیشے کو زائل کرتی ہے جو زیادہ خون بہنے کا بھی سبب ہے۔معدہ کے لیے یہ بہت اکسیر ہے۔

فولیٹ :دال عدس فولیٹ کا ایک اچھا ذریعہ ہے۔ وٹامن بی جو صحت مند سرخ خون کے خلیوں کی پیداوار کے لیے ضروری ہے۔ مناسب مقدار میں فولیٹ کا استعمال خون کی کمی کو روکنے اور ماہواری کو صحت مند بنا کر خون بہنے میں مدد کر سکتا ہے۔

.4 **پروٹین** :دال عدس نباتاتی پروٹین کا ایک بہترین ذریعہ ہے، جو مجموعی صحت کی بہتری اور توانائی بڑھانے میں مدد کر سکتی ہے۔ پروٹین ٹشوز کی تعمیر اور مرمت کے لیے بھی اہم ہے جو ماہواری کے دوران فائدہ مند ثابت ہو سکتی ہے۔

تھامین(وٹامن بی ون) دال مسور تھامین کا ایک اچھا ذریعہ ہے، جو توانائی اور اعصابی نظام کے مناسب کام کے لیے ضروری ہے۔

پوٹاشیم :دال مسور پوٹاشیم کا ایک قابل ذکر ذریعہ ہے، جو سوڈیم کے اثرات کا مقابلہ کرکے اور واسوڈیلیشن کو فروغ دے کر بلڈ پریشر کو کنٹرول کرنے میں مدد کرتا ہے۔

میگنیشیم :دال مسور میگنیشیم فراہم کرتی ہے، جو جسم میں مختلف بائیو کیمیکل ری ایکشنز، بلڈ پریشر ریگولیشن اور پٹھوں کے افعال کو سپورٹ کرتی ہے۔

معدے کے السر سے بچاؤ :سویق عدس میں موجود فائبر اور فائٹو کیمیکلز معدے کے السر سے بچانے میں مدد کر سکتے ہیں۔ فائبر معدے میں ایک حفاظتی تہہ کے طور پر

کام کرتا ہے۔ جس سے پیٹ کی پرت کو پہنچنے والے نقصان کا خطرہ کم ہوتا ہے۔ مزید برآں، دال مسور کی اینٹی آکسیڈنٹ اور اینٹی سوزش خصوصیات سوزش کو کم کرنے اور گیسٹرک کی مجموعی صحت کو سہارا دینے میں مدد کرتی ہے اور ہاضمہ کے لیے فائدہ مند ہے۔

سویق سنجد(Russian Olives)

اس سے جسم کی نشوونما میں طاقت ملتی ہے۔یہ ہڈیوں اور پٹھوں کو مضبوط کرتا ہے۔کمزوری کو ختم کرتا ہے۔ جسم کو قوی بناتا ہے دودھ پلانے والی ماؤں میں دودھ بڑھاتا ہے

سویق نخود(چنا)

اس سے جسم کو طاقت و توانائی ملتی ہے۔ کمر کے نچلے حصے کے لیے اچھا ہے۔ یہ جنسی پیچیدگیوں کو دور کرتا ہے۔کمر درد کو ختم کرتا ہے۔اسپرم کو بڑھاتا ہے۔ کالا گلا کی خرابی اورآواز کے مسائل کے لیے فائدہ مند ہے۔

سویق سیب

دماغ سے خون آنا ۔نکسیر کے لیے فائدہ مند ہے۔دماغ کے ٹیومر کے لیے بھی فائدہ مند ہے

سانپ اور بچھو کے کاٹے کا علاج ہے۔

نشہ آور ادویات کے استعمال اور دیگر ذرائع سے جسم میں داخل ہونے والے زہریلے مادوں کو خارج کرتا ہے۔

عام کیمیائی استعمال کے نتیجے میں پیدا ہونے والے ان زہریلے مادوں کو خارج کرتا ہے جو جسم میں داخل ہو چکے ہیں

انسانی جسم سے کیمیکلز کے اثرات کو ختم کرتا ہے۔ بخار کو دور کرتا ہے۔سیب کو کاٹ کر چھوٹے چھوٹے ٹکڑے کر لیں۔پھر اسے خشک کر کے پاؤڈر بنا لیں اور توے یا کسی برتن میں اس پاؤڈر کو بھون لیں۔

سویق کامل

اس میں سب سویق یا جو میسر ہوں وہ ڈال کر مکس کیا جاتا ہے اور پھر پکایا جاتا ہے اگر پہلے سے پکے ہوں تو پھر فقط مکس کیا جاتا ہے ۔اس میں تمام سویق کے خواص آ جاتے ہیں۔

سویق شاستہ

اس سویق کو ٹھنڈے پانی میں 6 مرتبہ دھونا ہے۔ ایک مرتبہ دھونے کے بعد جب سویق نیچے بیٹھ جائے تو دوسری مرتبہ دوسرے برتن میں ڈالیں اس طرح سات برتن استعمال ہوں گے۔پہلے چھے مرتبہ ٹھنڈے پانی سے اور آخر میں یعنی ساتویں بار گرم پانی سے دھلائی کریں۔اس میں آپ کپڑے یا چھلنی کا استعمال کر سکتے ہیں۔جب ایک برتن سے صاف کریں تو اس کو چھلنی یا کپڑے میں ڈال کر اسے دوسرے برتن میں انڈیل دیں دوسرے برتن میں تازہ پانی ڈالیں۔پھر اسے خشک کرکے استعمال کریں.

یہ بہت طاقتور سویق ہے جو ٹانگوں و کندھوں کو مضبوط کرنے، بخار اور ذیابیطس کے لیے اچھا ہے۔اور کمزوری کو ختم کرتا ہے۔کسی بھی سویق یا پھر 3/4 سویق کو اکھٹے کر کے دھویا جاسکتا ہے۔

سویق کا موثر استعمال اور ضروری احتیاط

ناشتے سے پہلے یا صبح کے وقت دو سے تین کھانے کے چمچ خشک پاؤڈر استعمال کریں۔ تھوڑا تھوڑا کر کے استعمال کریں ایک ساتھ کھانے سے چھینکیں یا کھانسی ہو گی۔

کسی بھی سویق کے لیے مخصوص مقدار اور وقت مقرر کیا جاتا ہے

اس ہدایت پر عمل کریں !سویق کھانے کے بعد 2 گھنٹے تک پانی نہیں پینا چاہیے

اگر کسی مریض کو بخار ہو تو وہ سویق کو بطور خوراک استعمال کر سکتا ہے۔

اپنے ذائقہ کے مطابق آپ اس میں نمک یا شہد شامل کر سکتے ہیں۔

بچوں کے لیے سویق کو دودھ میں ملا کر استعمال کرنا چاہیے۔

اگر سویق نم ہو تو اسے شکر کے ساتھ پیاس بجھانے کے لیے استعمال کیا جا سکتا ہے۔(مرد استعمال نہ کریں)

اگر سویق خشک ہو اور اسے شوگر کے ساتھ لیا جائے تو اس سے جسم پر موٹاپااور جنسی طاقت میں کمی ہوتی ہے۔

سویق عدس کا استعمال زیادہ کرنا چاہیے اور اسے کھانے کے طور پر بھی لیا جا سکتا ہے۔

زیتون کے تیل کے ساتھ سویق کا استعمال کیا جائے تو چہرہ اور جلد نرم و ملائم اور خوبصورت ہو جائے گی۔زیتون کا تیل اگر معیاری ہو تو یہ جنسی طاقت میں بھی اضافہ کرتا ہے۔

سویق کو شہد، گڑ، دودھ، کے ساتھ ملا کر لیا جا سکتا ہے۔

اگر سویق جو اور گندم کو ساتھ لیا جائے تو یہ زیادہ غذائیت بخش ہے۔

سویق پیدائش سے بڑھاپے تک عمر کے کسی بھی حصے میں استعمال کیا جاسکتا ہے۔

چھوٹے بچوں کو سویق کی کم مقدار زیادہ دودھ میں ملا کر پلانی چاہیے۔

جو لوگ جلدی تھک جاتے ہیں ان کے لیے سویق کے استعمال سے 3-2 دن میں افاقہ ہوتا ہے، انشاء اللہ، لیکن شرط یہ ہے کہ سویق صحیح طریقے سے بنایا جائے۔

مردوں کے لیے کبھی بھی چینی یا شکر کے ساتھ سویق کا استعمال نہیں کرنا چاہیے، کیونکہ اس سے ان کی جنسی توانائی کم ہو جاتی ہے۔

سویق کو خشک یا نم لیا جا سکتا ہے۔ پانی کے ساتھ استعمال نہیں کرنا چاہے ۔

سب سے بہتر سویق جو اور گندم کا ہے۔

گندم اور جودونوں برابر مقدار میں لینے چاہیے اور انہیں الگ الگ بھوننا چاہئے یہاں تک کہ ان کا رنگ تبدیل ہو جائے۔

اگر اسے شہد یا دیگر چیزوں کے ساتھ لیا جائے تو اس کی تاثیر کم ہوجاتی ہے۔

اگر آپ اپنا وزن بڑھانا چاہتے ہیں تو سویق جو بھوسی کے ساتھ سویق گندم کا استعمال کریں۔

سویق کھانے کا بہترین وقت ناشتے میں ہے اور بہترین صورت اسے خشک کرنا ہے۔ لیکن یہ بھی کر سکتا ہے۔

شہد، کھجور اور تیل کے ساتھ استعمال کریں لیکن اس کا اثر کم ہو جائے گا۔

امام رضا علیہ السلام کوسویق پیش کیا گیا جو پانی/تیل میں بھگویا گیا تھا اور آپ نے اسے واپس کر دیا۔ اور کہا کہ اگر سویق (پانی/تیل میں بھگو کراستعمال کیا جائے تو ان خصوصیات کا حامل نہیں ہوتا

جو خشک سویق ہوتا ہے .

خشک سویق جسم سے رطوبتوں کو خارج کرتا ہے۔

مردوں کے لیے شکر کے ساتھ سویق لینا نقصان دہ ہے۔

مرد اور عورت کیلئے جماع سے پہلے سویق کھانا مستحب ہے۔

حاملہ عورت کو صحت مند، مضبوط ہڈی والا بچہ پیدا کرنے کے لیے سویق کھانا چاہیے۔

اچھے سویق کی نشانیاں

جب بھی سویق کھایا جاتا ہے تو اس سے گرمی کا احساس ہوتا ہے، جیسے ابھی بنایا گیا ہو۔

تلبینہ یا تلبینہ (Talbina)

طبِ اہل بیتؑ میں تلبینہ کے فوائد

رسول صلی اللہ علیہ والہ وسلم فرماتے ہیں: اگر کوئی چیز موت کو پیچھے دھکیل سکتی ہے وہ تلبینہ ہے۔(الکافی ج12ص453)

امام جعفر صادق علیہ السلام فرماتے ہیں: تلبینہ دل کو راحت بخشتا ہے،غصہ کو ختم کرتا ہے،انسان کو خوبصورت کرتا ہے ۔(الکافی ج6ص320)

امام جعفر صادق علیہ السلام فرماتے ہیں: تلبینہ غمگیں دل سے غم کو اس طرح مٹاتا ہے۔جس طرح انگلیاں پیشانی کے پسینے کو صاف کرتی ہیں۔(الکافی، جلد6 ، صفحہ320 ، حدیث2 ، المحاسن، جلد2 ، صفحہ171 ، حدیث1477 ، بحار الأنوار، جلد66 ، صفحہ96 ، حدیث 6 دانش نامہ احادیث پزشکی / 1 : 234)

امام جعفر صادق علیہ السلام فرماتے ہیں:اگر کوئی ایسی چیز جو موت کے مقابلے میں آدمی کو فائدہ پہنچاتی ہو تو وہ تلبینہ ہے۔ "پوچھا گیا :تلبینہ کیا ہے؟ آپ نے فرمایا" :دودھ کے ساتھ جو "" اور اسے تین بار تکرار کیا

(الکافی، جلد6 ، صفحہ321 ، حدیث 3 عن مسمع بن عبدالملک، المحاسن، جلد2 ، صفحہ171 ، حدیث 1476 عن الِامام الصادق عن آبائہ علیھم السلام عن رسول اللّہ صلی اللہ علیہ و آلہ و سلم، ولیس فیہ›› وکرّرھا ثلاثا‹‹، بحار الأنوار، جلد66 ، صفحہ 96، حدیث 7 دانش نامہ احادیث پزشکی 244 / 2 :)

اجزاء

آرد جو،شہد و دودھ

تلبینہ کیا ہے؟

یہ ایک سوپ ہے جو پورے جو کے آٹے سے بنایا جاتا ہے۔جو چھلکے سمیت ہونا چاہے۔آٹے کی طرح بالکل باریک پیس لیں۔جو بھوسہ والا ہو اور کھاد والا نہ ہو وگرنہ فوائد کم ہو جاتے ہیں۔آرگنک یا دیسی کھاد والا زیادہ فائدہ مند ہے۔

تلبینہ بنانے کا طریقہ: ایک برتن میں 2 گلاس نیم گرم پانی ڈالیں ۔ اس میں 3-4 کھانے کے چمچ جو کا آٹا ڈالیں اور اچھی طرح ہلائیں یہاں تک کہ یہ حل ہو جائے، پھر اسے آگ پر ہلکی آنچ پر 10-15 منٹ تک پکنے دیں۔ آگ بند کر دیں اور شہد کے ساتھ میٹھا کریں۔ آخر میں ایک گلاس ابلا ہوا قدرتی دودھ ڈال کر ہلائیں۔

تلبینہ کا بنیادی جزو جو کا آٹا ہے، باقی اجزاء کو ذائقہ یا بیماری کے مطابق تبدیل کیا جا سکتا ہے۔اس میں خشک میوہ جات بھی شامل کر سکتے ہیں

جو ،شہداور دودھ غذائیت سے بھرپور غذائیں ہیں جو اپنی منفرد ترکیبوں کی وجہ سے صحت کے مختلف فوائد پیش کرتی ہیں۔ ان میں موجود وٹامنز، معدنیات، کیمیائی مرکبات اور تیزاب کے ساتھ ان کی افادیت کا جائزہ لیتے ہیں

تلبینہ کے میڈیکل و سائنس میں فوائد

- **شہد**

صحت کے فوائد :شہد اپنی اینٹی بیکٹیریل اور اینٹی سوزش خصوصیات کے لیے جانا جاتا ہے۔ یہ گلے کی خراش کو دور کر سکتا ہے۔ کھانسی کو دبا سکتا ہے اور زخم بھرنے میں مدد کر سکتا ہے۔ اس میں اینٹی آکسیڈینٹ بھی ہوتے ہیں جو سیل کو پہنچنے والے نقصان سے بچاتے ہیں اور مجموعی صحت کو بہتر بناتے ہیں۔

وٹامنز اور معدنیات :شہد میں وٹامن سی، کیلشیم، آئرن، پوٹاشیم اور میگنیشیم جیسے وٹامنز اور معدنیات کی تھوڑی مقدار ہوتی ہے۔

کیمیائی مرکبات:شہد میں مختلف قسم کے کیمیائی مرکبات ہوتے ہیں، جن میں، acids phenolic ، flavonoids enzymes اور نامیاتی تیزاب شامل ہیں۔

تیزاب : شہد میں کئی نامیاتی تیزاب ہوتے ہیں، جیسے گلوکونک ایسڈ، لیسٹک ایسڈ، اور سائٹرک ایسڈ۔

- **دودھ**

صحت کے فوائد : دودھ غذائی اجزاء کا بھرپور ذریعہ ہے اور ہڈیوں کی صحت کے لیے ضروری ہے۔ یہ مضبوط ہڈیوں اور دانتوں کے لیے ضروری کیلشیم، پروٹین اور وٹامن فراہم کرتا ہے۔ دودھ میں وٹامنز اور معدنیات بھی ہوتے ہیں جو مدافعتی افعال کو سہارا دیتے ہیں اور پٹھوں کی نشوونما اور صحت میں مددگار ہیں۔

وٹامنز اور معدنیات : دودھ کیلشیم، وٹامن ڈی، وٹامن بی12 ، فاسفورس، پوٹاشیم اور میگنیشیم کا ایک اچھا ذریعہ ہے۔

کیمیائی مرکبات : دودھ میں مختلف کیمیائی مرکبات ہوتے ہیں، جن میں لییکٹوز) چینی کی ایک قسم(، پروٹین) جیسے کیسین اور چھینے (اور چکنائی شامل ہوتی ہے۔

تیزابیت : دودھ میں لیکٹک ایسڈ ہوتا ہے، جو اسے قدرے تیزابی ذائقہ دیتا ہے۔

جو:

صحت کے فوائد : جَو ایک مکمل اناج ہے جوانسانی جسم کے لیے انتہائی فائدہ مند ہے۔ یہ غذائی ریشہ سے بھرپور ہے۔ ہاضمے ،خون میں شکر کی سطح کو کنٹرول کرنے، کولیسٹرول کو کم کرنے

اور دل کی صحت کو سہارا دینے میں بھی مدد کرتا ہے۔

وٹامنز اور معدنیات :جو میں وٹامن بی 6 جیسے وٹامنز اور میگنیشیم، فاسفورس اور سیلینیم جیسے معدنیات ہوتے ہیں۔

کیمیائی مرکبات :جو میں فائٹو کیمیکلز ہوتے ہیں، جن میں فینولک مرکبات اور لگنان بھی شامل ہیں، جن میں اینٹی آکسیڈینٹ اور سوزش کی خصوصیات ہوتی ہیں۔

تیزاب :جو میں مختلف امینو ایسڈ ہوتے ہیں جن میں گلوٹامک ایسڈ اور ایسپارٹک ایسڈ شامل ہیں۔

ذہنی دباؤ:ڈپریشن

غذائیت کی معاونت :دودھ میں وٹامن ڈی اور بی وٹامنز جیسے غذائی اجزا ہوتے ہیں، جو دماغ کی صحت اور موڈ کو کنٹرول کرنے میں شامل ہیں۔ مجموعی ذہنی تندرستی کے لیے ان غذائی اجزاء کا مناسب استعمال اہم ہے۔

آرام دہ کھانا :شہد کے ساتھ جو کا استعمال کچھ لوگوں کے مزاج کو خوشگوار کرنے کا باعث بن سکتا ہے۔ اسے مختلف پکوانوں میں شامل کیا جا سکتا ہے یا قدرتی میٹھے کے طور پر کھایا جا سکتا ہے۔

متوازن غذا :جو ایک مکمل اناج اور **متوازن غذا** ہے۔ جو سے تیاراشیاء **غذائیت** سے بھرپور ہوتی ہیں اور ان کا استعمال **مجموعی صحت** کو سہارا دے سکتا ہے اور موڈ پر **ممکنہ** طور پر **مثبت** اثر ڈال سکتا ہے۔

دل کی صحت

کم چکنائی والا دودھ :کم چکنائی والے دودھ کا انتخاب کرنے سے سیر شدہ چکنائی کی مقدار کو کم کرنے میں مدد مل سکتی ہے، جو دل کی صحت کے لیے فائدہ مند ہے۔ زیادہ سیر شدہ چکنائی کا تعلق دل کی بیماری کے بڑھتے ہوئے خطرے سے ہے۔

جو اناج :جو ایک مکمل اناج اورفائبر سے بھرپور ہوتا ہے، جو کولیسٹرول کی سطح کو کم کرنے اور دل کی صحت مند غذا کے حصے کے طور پر استعمال کرنے پر دل کی بیماری کے خطرے کو کم کرنے میں مدد کرتا ہے۔

اینٹی آکسیڈنٹ خصوصیات :شہد میں اینٹی آکسیڈینٹ ہوتے ہیں جو آکسیڈیٹیو تناؤ اور سوزش کو کم کرکے دل کی صحت پر حفاظتی اثر ڈال سکتے ہیں۔

دودھ، شہد اور جو کا امتزاج وٹامنز، معدنیات اور کیمیائی مرکبات کی ایک رینج فراہم کر سکتا ہے جو مختلف صحت کے فوائد پیش کرتے ہیں۔ یہاں کچھ اہم غذائی اجزاء اور ان کے فوائد ہیں۔

وٹامنز:دودھ،جو اور شہد میں موجود وٹامنز:

وٹامن اے :بینائی ، مدافعتی عمل، اور جسمانی خلیوں کی حفاظت میں اہم کردار ادا کرتا ہے۔

وٹامن بی: بشمول B12 توانائی کی پیداوار، دماغی افعال، اور خون کے سرخ خلیات کی تشکیل میں اہم کردار ادا کرتے ہیں

وٹامن سی :مدافعتی افعال کو بڑھاتا ہے۔ کولیجن کی پیداوار میں مدد کرتا ہے اور اینٹی آکسیڈنٹ کے طور پر کام کرتا ہے۔

وٹامن ڈی :کیلشیم کے جذب کو فروغ دیتا ہے۔ جو ہڈیوں کی صحت اور مدافعتی کام کے لیے ضروری ہے۔

وٹامن ای :ایک اینٹی آکسیڈنٹ کے طور پر کام کرتا ہے، خلیات کو نقصان سے بچاتا ہے، اور جلد کی صحت کو سپورٹ کرتا ہے۔

وٹامن کے :خون جمنے اور ہڈیوں کی صحت کے لیے ضروری ہے۔

وٹامن بی6 : دماغی افعال، میٹابولزم، اور نیورو ٹرانسمیٹر کی پیداوار کی حمایت کرتا ہے۔

فولیٹ وٹامن بی نائن: سیل ڈویژن، ڈی این اے کی ترکیب، اور سرخ خون کے خلیات کی پیداوار کے لیے اہم ہے۔

توانائی کی پیداوار، ترقی، اور صحت مند جلد کو برقرار رکھنے میں ایک کردار ادا کرتا ہے

Riboflavin۔

نیاسین (وٹامن بی تھری):توانائی کی پیداوار، عمل انہضام، اور اعصابی نظام کے کام کو سپورٹ کرتا ہے۔

معدنیات:دودھ،شہد و جو میں موجود معدنیات

کیلشیم :ہڈیوں اور دانتوں کی صحت، پٹھوں کے کام، اور اعصاب کی منتقلی کے لیے ضروری ہے۔

آئرن :خون کے سرخ خلیات کی تشکیل اور جسم میں آکسیجن کی نقل و حمل میں مدد کرتا ہے۔

میگنیشیم :اعصاب اور پٹھوں کے کام میں معاون ہے۔ بلڈ پریشر کو کنڑول کرتا ہے اور ہڈیوں کو صحت مند بناتاہے۔

پوٹاشیم :دل کی صحت، پٹھوں کے سنکچن، اور سیال کے توازن کو برقرار رکھنے کے لیے اہم ہے۔

فاسفورس :ہڈیوں اور دانتوں کی صحت، توانائی کی پیداوار، اور ڈی این اے کی ترکیب کے لیے اہم ہے۔

زنک :مدافعتی فعل، زخم کی شفا اور ڈی این اے کی ترکیب کے لیے ضروری ہے۔

کاپر :آئرن کے جذب، کولیجن کی پیداوار اور اینٹی آکسیڈینٹ دفاع میں مدد کرتا ہے۔

مینگنیج : ہڈیوں کی صحت، میٹابولزم اور اینٹی آکسیڈینٹ سرگرمی کی حمایت کرتا ہے۔

سیلینیم : ایک اینٹی آکسیڈینٹ کے طور پر کام کرتا ہے، تھائیرائیڈ فنکشن اور مدافعتی نظام کو سپورٹ کرتا ہے۔

کیمیائی مرکبات:

فلونائیڈز: شہد اور جو میں پائے جانے والے فلونائیڈز میں اینٹی آکسیڈینٹ اور اینٹی سوزش خصوصیات ہیں، دل کی صحت کو فروغ دیتے ہیں اور دائمی بیماریوں کے خطرے کو کم کرتے ہیں۔

فینولک ایسڈز : شہد اور جو میں موجود، فینولک ایسڈز بھی اینٹی آکسیڈنٹ خصوصیات کے حامل ہوتے ہیں اور ان کا تعلق سوزش اور اینٹی کینسر اثرات سے ہوتا ہے۔

انزائمز : شہد میں گلوکوز آکسیڈیز اور دیگر مختلف انزائمز ہوتے ہیں جو اس کی اینٹی مائکروبیل اور شفا بخش خصوصیات میں حصہ ڈالتے ہیں ۔ جو ہائیڈروجن پیرو آکسائیڈ پیدا کرتا ہے۔

فوائد: جو ،گندم و شہد

مجموعی صحت : ان غذائی اجزاء کا مجموعہ ایک مضبوط مدافعتی نظام، صحت مند ہڈیوں، دانتوں اور مناسب سیلولر فنکشن کو فروغ دے کر مجموعی صحت اور تندرستی کی حمایت کرتاہے۔

توانائی میں اضافہ : جو اور دودھ میں موجود بی وٹامنز، آئرن اور کاربوہائیڈریٹ توانائی فراہم کرتے ہیں اور تھکاوٹ کا مقابلہ کرتے ہیں۔

ہاضمے کی صحت : جو کا فائبر مواد ہاضمے میں مدد کرتا ہے اور آنتوں کی باقاعدگی کو فروغ دیتا ہے، جبکہ شہد کے خامرے ایک صحت مند گٹ مائکرو بائیوٹا کی حمایت کر سکتے ہیں۔

دل کی صحت : شہد اور جو میں پائے جانے والے فلیوونائڈز، فینولک ایسڈز، اور پوٹاشیم سوزش کو کم کرکے بلڈ پریشر اور کولیسٹرول کی سطح کو بہتر بناتے ہیں جس سے قلبی صحت کو بھی تقویت ملتی ہے۔

جلد کی صحت : شہد اور دودھ میں موجود وٹامنز اور اینٹی آکسیڈنٹس جلدکوصحت مند بنانے میں مدد، ہائیڈریشن پرورش اور فری ریڈیکلز کی وجہ سے ہونے والے نقصان سے تحفظ فراہم کر سکتے ہیں۔

ڈپریشن و دل کے لیے فوائد

شہد

وٹامنز اور معدنیات : شہد میں وٹامن سی، کیلشیم، آئرن اور پوٹاشیم سمیت مختلف وٹامنز اور معدنیات کی تھوڑی مقدار ہوتی ہے۔ یہ غذائی اجزاء مجموعی صحت کو بہتر بنانے میں اہم کردار ادا کرتے ہیں۔یہ دل کی صحت اور دماغی تندرستی میں حصہ ڈال سکتے ہیں۔

فینولک مرکبات

شہد

فینولک مرکبات جیسے فلیوونائڈز اور فینولک ایسڈز سے بھرپور ہوتا ہے۔ ان مرکبات میں اینٹی آکسیڈینٹ اور اینٹی سوزش خصوصیات ہیں جو آکسیڈیٹیو تناؤ اور سوزش سے بچانے میں مدد کر سکتی ہیں، جو دل کی بیماری اور دماغی صحت کے مسائل سے منسلک عوامل ہیں۔

جو

وٹامنز اور معدنیات: جو مختلف وٹامنز اور معدنیات کا ایک اچھا ذریعہ ہے، بشمول وٹامن بی کمپلیکس (جیسے تھامین، نیاسین، اور وٹامن بی6)، وٹامن ای، آئرن، میگنیشیم اور سیلینیم۔ یہ غذائی اجزاء توانائی کے حصول، دماغی افعال، اور اینٹی آکسیڈینٹ سرگرمی میں شامل ہیں، جو دل کی صحت اور دماغی تندرستی کو سہارا دے سکتے ہیں۔

فائبر :جو میں غذائی ریشہ کی مقدار زیادہ ہوتی ہے، خاص طور پر حل پذیر ریشہ جسے بیٹا گلوکن کہتے ہیں۔ فائبر کولیسٹرول کی سطح کو کم کرنے، خون میں شکر کی سطح کو منظم کرنے اور آنتوں کی صحت کو فروغ دینے میں مدد کر سکتا ہے، یہ سب بالواسطہ طور پر دل کی صحت اور دماغی تندرستی میں حصہ ڈال سکتے ہیں۔

دودھ

- **وٹامنز اور معدنیات** :دودھ کئی وٹامنز اور معدنیات سے بھرپور ہوتا ہے جو دل کی صحت اور دماغی افعال سمیت مجموعی صحت کے لیے اہم ہیں۔یہ کیلشیم، وٹامن ڈی، وٹامن بی

12، رائبوفلاوین اور فاسفورس فراہم کرتا ہے۔ یہ غذائی اجزاء ہڈیوں کی صحت، توانائی کے حصول، نیورو ٹرانسمیٹر کی ترکیب، اور اعصابی افعال میں شامل ہیں۔

پروٹین :دودھ میں ضروری امینو ایسڈ سمیت پروٹین ہوتے ہیں، جو کہ موڈ ریگولیشن اور دماغی تندرستی میں ملوث نیورو ٹرانسمیٹر کی تعمیر کے بلاکس ہیں۔

چاول

امام جعفر صادق علیہ السلام فرماتے ہیں:

پیٹ کی بیماری والے کو چاول کی روٹی کھلاؤ۔کیونکہ پیٹ کی بیماری(تپ دق یا ٹی بی) والے کے پیٹ میں اس سے زیادہ نفع بخش کوئی چیز داخل نہیں ہو سکتی۔یہ معدہ کو درست کرتی ہے اور بیماری کا علاج کرتی ہے۔

(اصول کافی ج6ص305)

دودھ

ایک شخص نے **امام جعفر صادق علیہ السلام سے معدہ** کی بیماری کا شکوہ کیا آپ نے فرمایا تمہیں گائے کا دودھ پینے سے کس نے منع کیا ہے؟ میں نے عرض کی جی ہاں میں نے (گائے کا دودھ) پیا ہے۔امام نے پوچھا تو نے اسے کیسے پایا میں نے عرض کی معدہ کی اصلاح کرتا ہے اور گردے کی چربی کو زیادہ کرتا ہے اور کھانے کی طلب بڑھاتا ہے۔(اصول کافی ج 6ص337)

امام علی علیہ السلام فرماتے ہیں : دودھ پینا سوائے موت کے تمام بیماریوں کا علاج ہے۔(الخصال ، ج 2 ، ص636)

ایک شخص نے آئمہ علیہم السلام سے اس طرح شکایت کی کہ کان سے پیپ اور خون آتا ہے امام نے فرمایا قدیم ترین پنیر کو کوٹ لو پیس لو اور اسے نرم کرو پھر عورت کے دودھ کے ساتھ ملا لو اور ہلکی آگ پر رکھو پھر دودھ اور قطروں کو کان میں ڈالو اللہ کے اذن سے ٹھیک ہو جائے گا۔(طب الائمہ)

امام علی علیہ السلام فرماتے ہیں : گائے کا دودھ دوا ہے ۔(اصول کافی ج6ص37)

امام علی علیہ السلام فرماتے ہیں : گائے کا دودھ اسہال کے لیے فائدہ مند ہے۔(بحارالانوار ج 59ص282)

امام جعفر صادق علیہ السلام فرماتے ہیں: شہد اور کلونجی گیس و معدہ کا علاج ہے۔(مستدرک اوسائل) ج16ص397

امام جعفر صادق علیہ السلام فرماتے ہیں: ددھ پیئں،گوشت کو اگاتا ہے اور ہڈیوں کو مضبوط کرتا ہے

(مسائل الشیعہ ج 17ص80)

امام جعفر صادق علیہ السلام فرماتے ہیں: گلے کے درد کے لیے دودھ سے زیادہ نفع بخش کوئی چیز نہیں ہے (گائے کا دودھ نیم گرم کر کے رات کو پیئیں گلے کی تمام بیماریاں کے لیے مفید ہے)۔(طب الأئمة، ابن سابور الزیات، ص79)

پانی

امام جعفر صادق علیہ السلام فرماتے ہیں: دن کو کھڑے ہو کر پانی پینا غذا کو خوشگوار(ہضم کرتا ہے) بناتا ہے اور رات کو کھڑے ہو کر پانی پینا بیماری کا باعث بنتا ہے ۔رات کو بیٹھ کر پانی پینا چاہیے۔(اصول کافی ج6ص383)

ٹھنڈا پانی

نبی صلی اللہ علیہ والہ وسلم فرماتے ہیں : ٹھنڈے پانی سے استنجا کرو کیونکہ یہ بواسیر کا علاج ہے۔ الجماع الصغیر ج1ص153

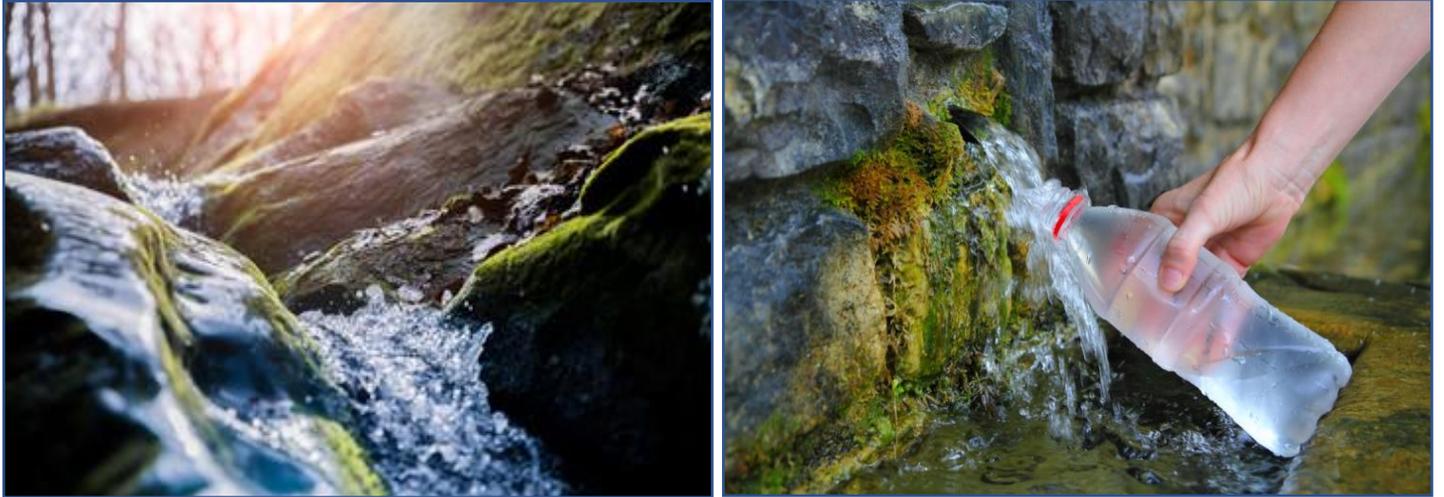
بارش کا پانی

امام علی علیہ السلام فرماتے ہیں: بارش کا پانی پیئو کیونکہ وہ بدن کو پاک اور بیماریوں کو دُور کرتا ہے۔جسم کو پاک کرتا ہے۔شیطان(جراثیم)کو دور کرتا ہے۔دلوں کو مضبوط کرتا ہے۔(اصول کافی ج6ص387)

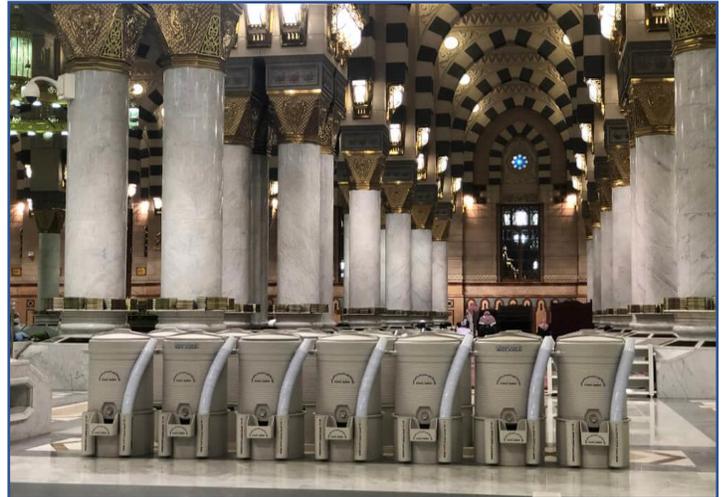
امام علی رضا علیہ السلام فرماتے ہیں: بارش کا پانی ہلکا،میٹھا،شفاف اور اجسام کے لیے نفع بخش ہے(رسالۃ ذہبیہ ص 45)

ذخیرہ‌شدہ پانی

امام علی رضا علیہ السلام فرماتے ہیں: تالابوں،جوہڑوں اور ذخیرہ شدہ پانی زیادہ رُکا رہنے اور سورج کی گرمی کی وجہ سے کثیف اور گرم ہوتا ہے۔بالخصوص موسم گرما میں۔اس کے استعمال سے صفرا کی زیادتی ہوتی ہے اور کبھی تلی بڑھ جاتی ہے۔ (الرسالۃ ذہبیہ)

چشمہ کا پانی

امام علی رضا علیہ السلام فرماتے ہیں: مسافر و مقیم دونوں کے لیے پینے کا پانی عمدہ ترین وہ ہے جس کے چشمے کا رُخ مشرق کی جانب ہو۔جس کا چشمہ نواع مشرق میں ہو وہ گرمیوں میں بھی جاری رہتا ہے۔(الرسالۃالذھبیہ)

ندیوں و جھیلوں کا پانی

امام علی رضا علیہ السلام فرماتے ہیں:ندیوں و جھیلوں کا پانی بھی میٹھا،صاف اور نفع بخش ہوتا ہے۔بشرطیکہ جاری رہے اور زیادہ عرصہ کے لیے بند نہ رہے۔(رسالۃ ذہبیہ)

آب زم زم

نبی صلی اللہ علیہ والہ وسلم فرماتے ہیں:آب زم زم ہر بیماری کے لیے باعثِ شفا ہے جس بیماری کی نیت سے پیا جائے۔(اصول کافی ج6ص387)

مومن کا جوٹھا پانی

امام جعفر صادق علیہ السلام فرماتے ہیں مومن کے جوٹھے پانی میں ستر بیماریوں کی شفا ہے۔(ثواب الاعمال)

آب جوش

امام علی علیہ السلام فرماتے ہیں :آب جوش ہر بیماری کے لیے مفید ہے اس کا نقصان نہیں ہے۔ مکارم الاخلاق ص157

گرم پانی

طبِ اہل بیتؑ میں گرم پانی کے فوائد

نبی صلی اللہ علیہ والہ وسلم فرماتے ہیں:

گرم پانی سے روزہ افطار کریں۔ جگر و معدہ کو پاک کرتا ہے۔(روضۃ الواعظین ص341)

امام علی رضا علیہ السلام فرماتے ہیں: گرم پانی ہر چیز کے لیے مفید ہے اس کا کوئی نقصان نہیں۔ مکارم الاخلاق ص157

نبی صلی اللہ علیہ والہ وسلم فرماتے ہیں

گرم پانی تمام بیماریاں کے لیے فائدہ مند ہے اس کا کوئی نقصان نہیں ہے۔ (دعائم الاسلام ج2ص110)

گرم پانی پینے سے جسم کو کئی فائدے مل سکتے ہیں۔ کچھ ممکنہ فوائد درج ذیل ہیں:

- **ہائیڈریشن :** گرم پانی پینے سے جسم کو ہائیڈریٹ رکھنے میں مدد مل سکتی ہے، بالکل اسی طرح جیسے ٹھنڈا پانی پینا۔ مناسب طریقے سے ہائیڈریٹ رہنا مختلف جسمانی افعال کے لیے ضروری ہے اور یہ مجموعی صحت کو سہارا دیتاہے۔
- ہاضمہ :گرم پانی کا استعمال ہاضمے میں مدد کر سکتا ہے۔ یہ کھانے کے ذرات کو توڑنے اور ہاضمہ کے ذریعے خوراک کی حرکت کو ہموار کرنے میں مدد کر سکتا ہے۔کھانے سے پہلے یا بعد میں گرم پانی پینا بد ہضمی، اپھارہ اور قبض کو دور کرتا ہے۔
- گرم پانی پسینے کے اخراج کو بہتر بناتا ہے اور گردش کو بڑھا کر جسم کو**detoxify** کرنےاور جسم سے زہریلے مادوں اور فضلہ کو باہر نکالنے میں مدد کر سکتا ہے۔ گردوں اور جگر کو فائدہ پہنچاتا ہے۔

- **ناک کی بھیڑ سے نجات :** گرم پانی کے بھاپ سے ناک کی بندش کو دور کرنے اور عام نزلہ، سائنوسائٹس یا الرجی کی علامات کو دور کرنے میں مدد مل سکتی ہے۔ یہ ناک کے حصّوں کو صاف کرنے اور چڑچڑے ٹشوز کو سکون دینے میں مدد کر سکتا ہے۔
- **آرام اور تناؤ سے نجات :** ایک کپ گرم پانی کے گھونٹ پینا پرسکون اور راحت بخش ہوسکتا ہے، آرام کو بہتر بنا کر تناؤ سے نجات دیتا ہے۔ یہ تناؤ اور اضطراب کی سطح کو کم کرنے میں مدد کر سکتا ہے۔
- **خون کی گردش :** گرم پانی کا استعمال خون کے بہاؤ کو تیز کرتا ہے اور جسم میں گردش کو بہتر بنا سکتا ہے۔متوازن گردش مختلف اعضاء اور بافتوں کو آکسیجن اور غذائی اجزاء کی ترسیل میں اضافہ کر سکتی ہے اور ان کی کارکردگی کو بہتر بناتی ہے۔

وزن کا انتظام : کچھ لوگ سمجھتے ہیں کہ گرم پانی پینے سے وزن کم کرنے میں مدد مل سکتی ہے۔ یہ میٹابولک ریٹ کو عارضی طور پر بڑھا سکتا ہے اور کیلوریز جلانے میں مددگار ثابت ہو سکتا ہے۔ لیکن یہ امر ذہن نشیں رہنا چاہئے کہ اکیلے گرم پانی پینا وزن کم کرنے کی ضمانت نہیں ہے اس کے ساتھ صحت مند غذا اور ورزش بھی ضروری ہے۔

ماہواری کے درد سے نجات :کچھ خواتین کے لیے گرم پانی پینے سے ماہواری کے درد اور تکلیف کو دور کرنے میں مدد مل سکتی ہے۔ گرمی پیٹ کے پٹھوں کو سکون بخش راحت فراہم کر سکتی ہے۔

امام جعفر صادق علیہ السلام فرماتے ہیں:ہم اہلبیتؑ بخار کو ٹھنڈے پانی اور بنفشہ سے دور کرتے ہیں اور سیب کے ذریعے علاج کرتے ہیں۔(الکافی ج6ص356)

امام جعفر صادق علیہ السلام فرماتے ہیں:آبِ زم زم ہر بیماری کا علاج ہے۔(طب الائمہ ص52)

حلیم

طبِ اہل بیتؑ میں حلیم کے فوائد

امام علی علیہ السلام فرماتے ہیں:حلیم کھاتے رہو،کیونکہ اس سے انسان چالیس دن تک عبادت میں خوشی محسوس کرتا ہے،یہ وہی خوراک ہے جو رسولؐ پر نازل ہوئی۔

(الکافی، جلد6 ، صفحہ319 ، حدیث1 ، المحاسن، جلد2 ، صفحہ169 ، حدیث 1471 کلاھما عن صالح بن رزین عن الِامام الصادق علیہ السلام، بحار الأنوار، جلد66 ، صفحہ86 ، حدیث 3 دانش نامہ احادیث پزشکی498 / 2 :)

پیغمبر خدا نے کمر میں درد کی وجہ سے اپنے رب سے **شکایت** کی۔ **اللہ تعالیٰ** نے اسے حکم دیا کہ گندم کو **گوشت** کے ساتھ کھائیں **(یعنی حلیم)**۔

(الکافی، جلد6 ، صفحہ320 ، حدیث3 ، المحاسن، جلد2 ، صفحہ169 ، حدیث1469 ، بحار الأنوار، جلد66 ، صفحہ 86 حدیث 1 وص174 ، حدیث 16 دانش نامہ احادیث پزشکی498 / 2 :)

امام جعفر صادق علیہ السلام فرماتے ہیں:رسول صلی اللہ علیہ والہ وسلم نے فرمایا:حلیم کھاؤ ،یہ عبادت کے لیے بہت زیادہ ہمت کا باعث ہے اور قوت باہ میں اضافہ کرتی ہے۔(طب الائمہ ص74)

رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم نے اللہ تعالیٰ سے اپنی کمر کے درد کی شکایت کی تو اللہ تعالیٰ نے انہیں گوشت کے ساتھ گندم کھانے کا حکم دیا جو کہ حلیم ہے۔ (الکافی) ط - الِاسلامیة(،ج6،ص320

المحاسن،ج2،ص403، وسائل الشیعة،ج25،ص69، بحار الأنوار) ط - بیروت(،ج16،ص174،بحار الأنوار) ط - بیروت(،ج59،ص281، بحار الأنوار بیروت(،ج63،ص86، مکارم الأخلاق،ص163)

ایک نبی نے خدا سے اپنی کمزوری اور جنسی قوت کی کمی کی شکایت کی تو خدا نے اسے حلیم کھانے کا حکم دیا۔

(الکافی) ط - الِاسلامیة(،ج6،ص 319،المحاسن،ج2،ص403، وسائل الشیعة،ج25،ص69،بحار الأنوار) ط - بیروت(،ج14،ص459،بحار الأنوار) ط - بیروت(،ج63،ص86،)

پیامبر خدا صلی اللہ علیہ والہ وسلم نے فرمایا:

جبرائیل میرے پاس آئے اور مجھے حلیم کھانے کا حکم دیا تاکہ میری کمر مضبوط ہو اور اس سے مجھے اپنے رب کی عبادت کرنے کی طاقت ملے۔

(المحاسن، جلد2 ، صفحہ169 ، حدیث 1470 عن عبداللہ بن سنان عن الإمام الصادق علیہ السلام، بحار الأنوار، جلد66 ، صفحہ86 ، حدیث2 ، دانش نامہ احادیث پزشکی498 / 2 :)

ضعف جنسی کے لئے حلیم کھاؤ

امام جعفر صادق علیہ السلام فرماتے ہیں:انبیاء علیہ السلام نے ہمبستری کے دوران ضعف و سستی کی خدا سے شکایت کی۔خدا نے وحی نازل کی حلیم کھاؤ(گندم کیساتھ)۔(الکافی ج 6ص319)

حلیم گوشت کو کوٹ کر اس میں گندم ملائی جاتی اور اور دوسری دالیں بھی شامل کر سکتے ہیں۔مگر گوشت و گندم لازم ہےبہتر ہے دنبہ کا گوشت یا بھیڑ کا کوٹ کر یا گرینڈ کر کے اس میں گندم و جو کا آٹا مکس کر کے پکائیں۔(آجکل بازاری حلیم ہوتی ہے جس میں گندم و جو نہیں ملائے جاتے جس سے حلیم کا فائدہ حاصل نہیں ہوتا)۔

گوشت

طبِ اہل بیتؑ میں گوشت کے فوائد

گوشت کم از کم کتنے دن بعد کھائیں؟

نبی صلی اللہ علیہ والہ وسلم فرماتے ہیں: چالیس دن میں ایک دفعہ گوشت لازمی کھاؤ۔جس کے پاس پیسے نہ ہوں وہ قرض لے کر کھا لے ۔(الفردوس)

گوشت سے گوشت اگتا ہے

امام جعفر صادق علیہ السلام فرماتے ہیں: گوشت سے گوشت اگتا ہے۔جو چالیس دن گوشت نہ کھائے اس کا اخلاق بگڑ جاتا ہے۔لہذا گوشت کھاؤ کہ وہ سماعت و بصارت کی قوت کو بڑھاتا ہے۔(المحاسن)

طبِ اہل بیتؑ کے مطابق بہترین گوشت کس کا ہے؟؟

امام علی علیہ السلام فرماتے ہیں: سب سے بہتر گوشت دنبے کا گوشت ہے۔اگر اس سے کوئی بہتر گوشت ہوتا تو اس کو اللہ جناب اسماعیل علیہ السلام کا فدیہ قرار دیتا۔(الفروع)

امام علی علیہ السلام فرماتے ہیں: بہترین گوشت اُس کبوتر کے بچے کا ہے جس نے ابھی ابھی اُڑان بھری ہو۔(محاسن ص474)

گائے کے گوشت سے برص کا علاج

امام باقر علیہ السلام فرماتے ہیں: حضرت موسٰی علیہ السلام سے جب بنی اسرائیل کے لوگوں نے برص(سفید داغ) کی شکایت کی تو موسٰیؑ نے ان کی یہ شکایت خدا تک پہنچائی تو خدا نے موسٰی پر وحی نازل کی اور موسٰیؑ کو حکم دیا وہ گائے کا گوشت چقندر کے پتوں کےساتھ پکا کر کھائیں۔(وسائل الشیعہ ج17ص52)

گائے کا گوشت، مکھن اور دودھ

امام جعفر صادق علیہ السلام فرماتے ہیں: گائے کا دودھ دواء ہے،اس کا مکھن شفا ہے اور گوشت وباء (بیماری) ہے۔(الفروع،وسائل الشیعہ ج17ص53)

مرغی کا گوشت مضر ہے

امام علی علیہ السلام فرماتے ہیں: مرغی کا گوشت پرندوں میں خنزیر ہے۔(الكافي - الشيخ الكليني - ج ٦ - الصفحة ٣١٢)

پرانا گوشت مضر ہے

امام جعفر صادق علیہ السلام فرماتے ہیں: تین چیزیں ایسی ہیں جو بدن کو کمزور کرتی ہیں۔بلکہ بعض اوقات قتل کرتی ہیں۔

بدبودار خشک گوشت کھانا،شکم پُری کی حالت میں حمام میں جانا اور شکم پُری کی حالت میں مجامعت کرنا۔

(وسائل الشیعہ ج17ص58)

کباب کمزوری کاعلاج ہے

موسٰی بن بکر کہتے ہیں: میں بیمار ہو گیا جس سے بہت کمزور ہو گیا اور حضرت موسیٰ کاظم علیہ السلام کی خدمت میں پیش ہوا آپ نے فرمایا میں تمہیں کمزور دیکھ رہا ہوں۔کباب کھاؤ۔میں نے چند دن کباب کھائےتو صحت مند ہو گیا۔

(وسائل الشیعہ ج17ص63)

سروں(سری) کا گوشت بہترین ہے

امام جعفر صادق علیہ السلام سے بکریوں کے سروں کے گوشت کاتذکرہ کیا گیا۔آپ نے فرمایا:سر تزکیہ کا مقام ہے،چراہ گاہ کے قریب ہے اور اذیت سے دور ہے۔(وسائل الشیعہ ج 17 ص64)

گوشت کو پکانے کا بہترین طریقہ

انبیاء علیہ السلام نے خدا سے ضعیف بدن و کمزوری کی شکایت کی ۔خدا نے وحی نازل کی گوشت کو دودھ میں پکا کر کھاؤ۔(الکافی ج6ص316)

دل اور کمزوری کا علاج

امام جعفر صادق علیہ السلام فرماتے ہیں : جس کا دل کمزور ہو و بدن ضعیف ہو وہ گائے کے دودھ میں دنبے کا گوشت پکا کر کھائے۔ہر بیماری کا علاج ہے۔بیماریاں کو باہر نکالتا ہے،بدن کو مضبوط کرتا ہے۔ (طب الائمہ ص64)

گوشت و دودھ

امام جعفر صادق علیہ اسلام فرماتے ہیں:

ایک نبی علیہ السلام نے خدا سے اپنی کمزوری اور ناتوانی کی شکایت کی ۔اللہ تعالی نے ان پر وحی نازل کی اور فرمایا:گوشت کو دودھ میں پکائیں کیونکہ اس میں برکت ہے۔چنانچہ انہوں نے اس عمل کو انجام دیا اور طاقت و توانائی حاصل کی ۔(دعائم الااسلام ج2ص110،بحارالانوار ج66ص76)

اولاد کی کمی کے لیے انڈہ اور گوشت

امام جعفر صادق علیہ السلام فرماتے ہیں: انبیاء علیہ السلام نے خدا سے کمی اولاد کی شکایت کی خدا نے فرمایا: گوشت اور انڈہ ملا کر کھاؤ۔(الکافی ج 6 ص325)

نبی صلی اللہ علیہ والہ وسلم فرماتے ہیں: گوشت اور انڈہ ملا کر کھاؤ۔جنسی طاقت میں اضافہ کرتا ہے(باب البیض ص358)

کمر درد کا علاج

امام جعفر صادق علیہ السلام فرماتے ہیں: انبیاء علیہ السلام نے خدا سے کمر درد کی شکایت کی ۔خدا نے فرمایا : گندم و گوشت (حلیم) ملا کر کھاؤ۔ (الکافی ج6ص320)

گائے کے گھی میں گوشت

امام باقر علیہ السلام سے سوال کیا گیا : گائے کے گھی میں گوشت پکا سکتے ہیں۔آپ نے فرمایا۔پکاؤ اور مجھے بھی دو۔(بدن کی صحت و سلامتی کے لیے بہترین ہے)۔(المحاسن ج2ص400)

گوشت ،روغن زیتون اور سرکہ

امام جعفر صادق علیہ السلام فرماتے ہیں: گوشت روغن زیتون اور سرکہ کے ساتھ کھانا۔پیغمبروںؑ کی غذا ہے۔(الاصول الکافی ج 6ص332)

دل اور دیگر بیماریوں کا گوشت سے علاج

امام جعفر صادق علیہ السلام فرماتے ہیں: جس کو دل کی بیماری ہو یا جسم کسی اور بیماری میں مبتلا ہو وہ دنبے کے گوشت کو گائے کے دودھ کے ساتھ کھائے۔ہر درد و بیماری کا علاج ہے۔ہر بیماری کو باہر نکال دیتا ہے۔جسم کو ٹھیک کر لیتا ہے۔ہونٹوں کو مضبوط کرتا ہے۔(انشنامہ احادیث ج 1ص261)

زیادہ گوشت کھانا مضر ہے

امام علی رضا علیہ السلام فرماتے ہیں: زیادہ گوشت کھانا انسان کی عقل تباہ کر دیتا ہے اور یاداشت میں کمی آ جاتی ہے۔(وسائل الشیعہ ج 16ص458)

کبک کا گوشت

امام موسیٰ کاظم علیہ السلام فرماتے ہیں: کبک کا گوشت کھاؤ۔ہڈیوں کو مضبوط کرتا ہے۔بخار کو ختم کرتا ہے

(مکارم الاخلاق ص141)

خرگوش کا گوشت

امام علی رضا علیہ السلام فرماتے ہیں: اللہ نے خرگوش کا گوشت اس لیے کھانا حرام قرار دیا کیونکہ وہ بلی جیسا ہوتا ہے اور اس کے پنجے بھی بلی جیسے ہوتے ہیں اور اس میں بلی اور

دوسرے درندوں کی مشابہت کے ساتھ خون کی ناپاکی کی علامت بھی پائی جاتی ہے۔اسے بھی عورتوں کے طرح ماہواری کا خون آتا ہے کیونکہ یہ مسخ شدہ ہے۔

(عیون اخبارالرضا ج 2ص202)

حلال گوشت کے حرام اعضاء

امام جعفر صادق علیہ السلام فرماتے ہیں: بکری کی دس چیزیں مت کھاؤ۔اوجھ کا گوبر، تلی ،حرام مغز، گردن کے پہلو کا عضلہ،غدود،قصیب(آلہ تناسل)،بچہ دانی،شرم گاہ اور پتہ(اصول کافی ج6ص46)

مچھلی کا گوشت

امام جعفر صادق (ع) سے یہ حدیث نقل کی کہ جس مچھلی کے جسم پر چھلکے نہ ہوں ان کا کھانا حرام ہے۔

(من لایحضرہ الفقیہ: ج33ص323)

امام باقر(ع) امام علی(ع) کی کتاب سے کچھ بحری جانداروں کے حرام ہونے کے بارے میں قرات کرتے ہیں بشمول بام مچھلی (مارماھی) اوراس کے بعد فرماتے ہیں کہ ہر وہ مچھلی جس کے جسم پر چھلکے ہوں وہی حلال ہیں اور جس کے چھلکے نہ ہوں ان کو کھانے کی ممانعت ہے۔

(کافی: ج6 ص219)

امام جعفر صادق علیہ السلام فرماتے ہیں: جو سوئے اور اس کے پیٹ میں مچھلی ہو اور اس کے بعد شہد یا کھجور نہ کھائے اور صبح ہونے تک اس پر فالج ہو سکتا ہے۔(اصول کافی ج6ص235)

مچھلی کا گوشت زیادہ کھانا مضر ہے(کم اور مناسب مقدار میں کوئی حرج نہیں ہے مہینہ میں دو دفعہ استعمال کر سکتے ہیں)

امام جعفر صادق علیہ السلام فرماتے ہیں: مچھلی کا گوشت زیادہ نہ کھایا کرو،بدن کو پگھلاتی ہے،جسم کو کمزور کرتی ہے،سل (ٹی بی)کی بیماری کا باعث بنتی ہے۔

امام موسیٰ کاظم علیہ السلام فرماتے ہیں: زیادہ مچھلی کا گوشت کھانا آنکھوں کی چربی کو پگھلاتا ہے۔

(وسائل الشیعہ ج17)

نبی صلی اللہ علیہ والہ وسلم فرماتے ہیں: ہمیشہ تازہ مچھلی کھانا بدن کے گوشت کو پگھلا دیتا ہے۔

(دعائم الاسلام ج 2ص151)

امام علی علیہ السلام فرماتے ہیں۔ مچھلی کم کھائیں کیونکہ اس کا کھانا بدن کو پگھلاتا ، بلغم کو زیادہ اور نفس کی تنگی کا سبب بنتا ہے۔

امام علی رضا علیہ السلام فرماتے ہیں:

انڈے اور مچھلی کے گوشت کو اکٹھا کھانے سے پرہیز کریں کیونکہ جب یہ دونوں (معدہ میں)جمع ہوں گے تو قولنج ، بواسیر اور دانتوں کے درد کا سبب بنیں گے۔(طب امام رضا)

(باب سوم) طب اہل بیتؑ میں سبزیوں سے علاج

سبزیوں کی اہمیت

امام جعفر صادق علیہ السلام فرماتے ہیں: ہر چیز کی ایک زینت ہے اور دسترخوان کی زینت سبزی ہے ۔

(الأمالي للطوسی، صفحہ 304 مکارم الأخلاق، جلد1 ، صفحہ83 ،حدیث ۱۲۸۰، بحارالأنوار، جلد66 ،صفحہ199 ، حدیث ۱ دانش نامہ احادیث پزشکی82 /2 :)

حضور نبی اکرم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے فرمایا : اپنے دسترخوان کو سبزیوں سے سجایا کرو، کیونکہ یہ ہر قسم کے جراثیموں کو خدا کے نام کیساتھ تباہ کر دیتی ہیں ۔

(طبّ النبیّ، صفحہ ۱۱، مکارم الأخلاق، جلد ۱، صفحہ ۳۸۲، حدیث ۱۲۷۸، بحار الأنوار، جلد ۶۲، صفحہ ۳۰۰)

ایک شخص امام علی علیہ السلام کے پاس آیا۔آپ نے دستر خوان منگوایا۔اس پر کوئی سبزی نہیں تھی تو آپ نے اپنا ہاتھ کھینچ لیا اور پھر فرمایا !کیا تمہیں معلوم نہیں بغیر سبزی کے میں نہیں کھاتا۔غلام دوبارہ گیا اور سبزی لے کر آیا ۔آپ نے کھانے کے لیے ہاتھ بڑھایا اور اس شخص کو بھی کھانے میں اپنا شریک کر لیا۔(مکارم الاخلاق ج1ص251)

امام جعفر صادق علیہ السلام فرماتے ہیں:

مومنوں کے دل سبز ہوتے ہیں اور وہ سبزہ میں دلچسپی رکھتے ہیں۔

(کافی، ج6 ، ص362 ، باب البقول، ح2)

امام علی رضا علیہ السلام :اپنی غذا پر توجہ کرو، کونسی چیز تمہارے معدہ کے لئے مناسب ہے، کس چیز سے تمہارے بدن کو قوت ملتی ہے اور کونسی چیز تمہارے جسم کے لئے سازگار ہے اسی چیز کو اپنی خوراک کے طور پر انتخاب کرو۔

(بحار الانوار،ج62 ، ص310)

حضور صلی اللہ علیہ والہ وسلم نے فرمایا: میں سبزی کے بغیر دسترخوان سے نہیں کھاؤں گا۔ (طبّ النبیؐ، صفحہ ۱۱، بحارالأنوار، جلد ۶۲)

امام جعفر صادق علیہ السلام فرماتے ہیں:ایک دن گوشت کےساتھ ،ایک دن دودھ کے ساتھ اور ایک دن کسی اور چیز(سبزی و دال) کےساتھ کھاؤ۔(وسائل الشیعہ ج17ص52 ، المحاسن، ج2، ص470)

راوی کہتا ہے !امام موسی کاظم علیہ السلام نے مجھے بلایا اور مجھے ناشہ پر بٹھایا اور دسترخوان پر سبزیاں نہیں تھیں امام (ع) نے اس کا ہاتھ پکڑ کر غلام سے فرمایا کیا تم نہیں جانتے ؟ میں اس دستر خوان پر نہیں کھاتا جس پر سبزی نہ ہو، سبزی لاؤ، پس غلام سبزی لایا اور اسے دستر خوان پر رکھا ۔تب آپ نے اپنا ہاتھ بڑھایا اور کھانا کھایا

(الکافی، کلینی، ج6، ص362، ط اسلامیہ)

یہ بہت ضروری ہے کہ امام علیہ السلام ایسے دسترخوان سے نہ کھائیں جس میں سبزیاں نہ ہوں، اس لیے سبزیاں صحت کے لیے ضروری ہیں اور صحت کے لیے مفید ہیں۔

سبزیوں کے ان گنت جدید طبّی و سائنسی فوائد

غذائیت سے بھرپور :سبزیاں وٹامنز، معدنیات اور فائبر کا بھرپور ذریعہ ہیں۔ وہ وٹامن سی، وٹامن اے، پوٹاشیم اور فولیٹ جیسے ضروری غذائی اجزاء فراہم کرتی ہیں۔ یہ غذائی اجزاء اچھی صحت کو برقرار رکھنے، دائمی بیماریوں کے خطرے کو کم کرنے اور مدافعتی نظام کو بڑھانے کے لیے ضروری ہیں۔

کینسر سے بچاؤ :کچھ سبزیوں میں فائٹو کیمیکل ہوتے ہیں جن میں کینسر مخالف خصوصیات ہوتی ہیں۔ مثال کے طور پر چقندر، قلفہ اور گوبھی جیسی سبزیوں میں ایسے مرکبات ہوتے ہیں جو کینسر کو روکنے میں مدد کر سکتے ہیں۔

دل کی صحت :سبزیاں دل کی صحت مند غذا کا ایک اہم حصہ ہیں۔ وہ بلڈ پریشر اور سوزش کو کم کرنے اور کولیسٹرول کی سطح کو بہتر بنانے میں مدد کر سکتے ہیں۔ سبزیاں میگنیشیم سے بھرپور ہوتی ہیں، جو دل کی صحت کو بہتر بناتی ہیں۔

ہاضمے کی صحت :سبزیاں فائبر سے بھرپور ہوتی ہیں، جو نظام ہاضمہ کو صحت مند رکھنے میں مدد دیتی ہیں۔ سبزیاں قبض کو روکنے، بڑی آنت کے کینسر کے خطرے کو کم کرنے اور صحت مند آنتوں کے بیکٹیریا کی افزائش کو فروغ دینے میں مدد کر سکتی ہیں۔

وزن کا انتظام :سبزیوں میں کیلوریز کم ہوتی ہیں اور فائبر زیادہ ہوتا ہے، جو وزن کو کنٹرول کرنے میں مددگار ثابت ہوتا ہے۔ سبزیوں سے بھرپور غذا کھانے سے جسم کو اطمینان حاصل ہوتاہےاور زیادہ کھانے کی خواہش میں کمی واقع ہوتی ہے۔

دماغی صحت :کچھ سبزیوں میں ایسے مرکبات ہوتے ہیں جو دماغی افعال کو بہتر بنا سکتے ہیں اور یاداشت میں کمی کے خطرے کو کم کر سکتے ہیں۔ مثال کے طور پر، پالک اور قلفہ جیسے پتوں والی سبزیاں وٹامن کےسے بھرپور ہوتی ہیں، جو یادداشت اور دماغی افعال کو بہتر بناتی ہیں۔

مجموعی طور پر، اپنی خوراک میں مختلف قسم کی سبزیوں کو شامل کرنے سے صحت کے بے شمار فوائدحاصل ہوسکتے ہیں۔

ہری سبزیاں وٹامنز، معدنیات اور اینٹی آکسیڈنٹس کا بہترین ذریعہ ہیں، جو انہیں کسی بھی صحت مند غذا میں ایک بہترین اضافہ بناتی ہیں۔ جسم کی مجموعی صحت کے لیے ہری سبزیوں کے استعمال کے چند فوائد یہ ہیں:

- **بہتر ہاضمہ :**ہری سبزیاں فائبر کا ایک اچھا ذریعہ ہیں، جو ہاضمے کو بہتر بنانے اور قبض کو روکنے میں مدد دیتی ہیں۔

- **دائمی بیماریوں کا خطرہ کم :** ہری سبزیوں میں پائے جانے والے اینٹی آکسیڈنٹس کینسر، ذیابیطس اور دل کی بیماری جیسی دائمی امراض کے خطرے کو کم کرنے میں مدد کر سکتے ہیں۔
- **قوت مدافعت میں اضافہ :** ہری سبزیاں وٹامن سی اور دیگر غذائی اجزا سے بھرپور ہوتی ہیں جو مدافعتی نظام کو بڑھانے اور جسم کو صحت مند رکھنے میں مدد دیتی ہیں۔
- **ہڈیوں کی صحت میں بہتری :** ہری سبزیوں میں کیلشیم ہوتا ہے جو کہ مضبوط اور صحت مند ہڈیوں کو برقرار رکھنے کے لیے ضروری ہے۔
- **موٹاپے کا خطرہ کم :** ہری سبزیاں کیلوریز میں کم اور غذائیت سے بھرپور ہوتی ہیں، جو وزن میں کمی کے ساتھ ساتھ جسمانی صلاحیتوں اور قوت میں بھی اضافے کا باعث بنتی ہیں۔

بہتر بینائی : ہری سبزیوں میں کیروٹینائڈز جیسے لیوٹین اور زیکسین تھین پائے جاتے ہیں، جو اچھی بینائی برقرار رکھنے اور آنکھوں کی بیماریوں کے خطرے کو کم کرنے کے لیے اہم ہیں۔

سوزش میں کمی : ہری سبزیاں اینٹی سوزش مرکبات سے بھرپور ہوتی ہیں، جو جسم میں سوزش کو کم کرنے اور دائمی بیماریوں سے بچنے میں مدد دیتی ہیں۔

عام طور پر، اپنی خوراک میں ہری سبزیوں کو شامل کرنے سے صحت کے بے شمار فوائد ہوسکتے ہیں اور آپ کی مجموعی صحت کو بہتر بنانے میں مدد مل سکتی ہے۔

سبزی قلفہ(Purslane)

طب اہل بیت میں قلفہ کے فوائد

اس کو اردو میں قلفہ ،فارسی میں خرفہ اور عربی میں بقلۃ الزہراء یعنی سبزی فاطمہ الزہرا بھی کہتے ہیں۔

یہ یورپ،افریقہ ،پاکستان ،ایران،انڈیا،ملیشیاء،ترکی ،یونان اور مصر میں زیادہ پائی جاتی ہے

امام جعفر صادق علیہ السلام فرماتے ہیں: قلفہ سبزی سے زیادہ فضیلت و نفع بخش روئے زمین میں کوئی جڑی بوٹی(پودا) نہیں ہے۔یہ فاطمۃ الزہرا کی سبزی ہے۔(منتھی الامال، ج 1)

نبی صلی اللہ علیہ والہ وسلم فرماتے ہیں: اگر کوئی ایک چیز عقل کو بڑھاتی ہے تو وہ قلفہ ہے۔

المحاسن، ج ۲، ص ۳۲۳، ح ۲۰۹۴ عن حماد بن زکریّا، مکارم الأخلاق، ج ۱، ص ۳۹۰، ح ۱۳۱٤ و لیس فیه» فهي المکیسة «و کلاهما عن الإمام الصادق علیه السلام، (بحار الأنوار، ج ٦٦، ص ۲۳٤، ح ۳.)

امام صادق علیہ السلام فرماتے ہیں:

رسول خدا صلی اللہ علیہ و آلہ وسلم خرفہ کو پسند کرتے تھے اور اس کے لئے دعا کیا کرتے تھے۔ اور فرمایا کرتے تھے کتنی با برکت جڑی بوٹی ہے ۔ (الکافی، ج 6 ، ص367 ، ح2)

رسول خدا صلی اللہ علیہ و آلہ وسلم نے فرمایا : خرفہ میں ننانوے بیماریوں کا علاج ہے۔(الدعوات ، ص155 ، ح421)

امام صادق علیہ السلام فرماتے ہیں:

زمین پر خرفہ سے زیادہ کوئی افضل اور مفید سبزی نہیں ہے اور وہ حضرت فاطمۃ الزہرا سلام اللہ علیہا کی سبزی ہے۔

(الکافی، ج 6 ، ص367 ، ح1)

امام جعفر صادق علیہ السلام فرماتے ہیں:

حضرت رسول خدا صلی اللہ علیہ و آلہ وسلم کی سبزی کاسنی ، حضرت علی امیر المومنین علیہ السلام کی سبزی بادرنجبویہ اور حضرت فاطمۃ الزہرا سلام اللہ علیہا کی سبزی خرفہ ہے۔(الکافی، ج6 ، ص 363)

حضرت رسول خدا صلی اللہ علیہ و آلہ وسلم :

خرفہ ذہانت کا سبب بنتی اگر کوئی چیز عقل کو زیادہ کرتی ہے تو وہ خرفہ ہی ہے ۔(المحاسن ، ج2، ص517)

Purslane (Portulaca oleracea) can be found in various countries around the world. It

1. United States: Purslane throughout the United States and can be found in all states. It is particularly common in warm and dry regions.

2. Mexico: Purslane is native to Mexico and is widely consumed in Mexican cuisine. It is known as "verdolagas" in Spanish.

3. India: Purslane is commonly found in India, where it is known as "kulfa" or "luni bhaji." It is used in traditional dishes and is considered a nutritious green vegetable.

4. Greece: Purslane is a popular ingredient in Greek cuisine, where it is called "glistrida." It is used in salads, soups, and various cooked dishes.

5. Turkey: Purslane is widely consumed in Turkish cuisine. It is known as "semizotu" and is used in salads, stews, and as a filling for savory pastries.

6. China: Purslane is cultivated and consumed in China, where it is called "ma chi xian." It is used in stir-fries, soups, and pickled dishes.

7. Egypt: Purslane is commonly eaten in Egypt, where it is known as "reglah." It is used in salads, stews, and traditional Egyptian dishes.

میڈیکل و سائنس میں قلفہ کے فوائد

- پرسلین اومیگا 3 فیٹی ایسڈز کا بھرپور ذریعہ ہے، جو سوزش کو کم کرنے اور دل کی صحت کو بہتر بنانے میں مدد کرتی ہے۔
- پرسلین میں اینٹی آکسیڈنٹس کی مقدار زیادہ ہوتی ہے، جو کینسر اور دیگر بیماریوں سے بچانے میں مددگار ثابت ہوتی ہے۔
- پرسلین میں وٹامن سی کی اعلیٰ سطح ہوتی ہے، جو مدافعتی نظام کو بڑھا سکتی ہے اور جلد کی صحت کو بہتر بنا سکتی ہے۔
- پرسلین وٹامن اے سے بھرپور ہے، جو بصارت، جلد کی صحت اور مدافعتی افعال کے لیے اہم ہے۔
- پرسلین میگنیشیم کا ایک اچھا ذریعہ ہے، جو ہڈیوں کی صحت اور توانائی کی پیداوار کے لیے اہم ہے۔
- پرسلین میں پوٹاشیم ہوتا ہے، جو بلڈ پریشر کو کنڑول کرنے اور فالج کے خطرے کو کم کرنے میں مدد کرتا ہے۔
- میگنیشیم مواد :پرسلین میگنیشیم کا ایک اچھا ذریعہ ہے۔ایک ایسا معدن جو سر کے درد سے نجات کا ذریعہ ہے۔میگنیشیم کی سطح کم ہونے کی صورت میں کو سر درد کا خطرہ لاحق ہوسکتاہے۔

- پرسلین آئرن کا ایک اچھا ذریعہ ہے جو توانائی کی پیداوار اور خون کے صحت مند خلیوں کے لیے اہم ہے۔
- پرسلین کیلشیم سے بھرپور ہوتا ہے جو ہڈیوں کی صحت اور پٹھوں کے کام کے لیے اہم ہے۔
- پرسلین ایک قدرتی اینٹی سوزش ہے، جو درد اور سوجن کو کم کرنے میں مدد کر سکتی ہے۔
- پرسلین خون میں شکر کی سطح کو منظم کرنے میں مدد کرتی ہے۔ یہ ذیابیطس کے مریضوں کے لیے ایک بہترین دوا ہے۔ٹائپ ٹو ڈائیبٹیز کے مریضوں کے لیے فائدہ مند ہے۔
- پرسلین میں بیٹالینز ہوتے ہیں، جو اینٹی سوزش اور اینٹی کینسر کی خصوصیات پائی جاتی ہیں۔
- پرسلین کو روایتی طور پر ہاضمے کے مسائل اسہال، قبض اور پیٹ کے درد کے لیے قدرتی علاج کے طور پر استعمال کیا جاتا رہا ہے۔
- جلدی بیماریوں جیسے ایکزیما، چنبل اور مہاسوں کے علاج کے لیےپرسلین کا استعمال کیا جاتا ہے۔

(حوالہ" :مکمل میڈیسنل ہربل :جڑی بوٹیوں کی شفا بخش خصوصیات کے لئے ایک عملی رہنما "پینیلوپ اوڈی)

- پرسلین میں اینٹی وائرل اور اینٹی بیکٹیریل خصوصیات پائی جاتی ہیں، جو انفیکشن سے بچانے میں مدد کر سکتی ہیں۔
- پرسلین اومیگا 3 فیٹی ایسڈزاپنی اعلیٰ سطح کی بدولت دماغی افعال اور یادداشت کو بہتر بنانے میں مدد کرتی ہے۔
- پرسلین میں اینٹی الرجک خصوصیات کو ظاہر کیا گیا ہے جو بہتی ہوئی ناک اور آنکھوں میں خارش جیسی الرجی کی علامات کو دور کرنے میں مدد کرتی ہے۔
- پرسلین میگنیشیم کی اعلیٰ سطح کی بدولت نیند کے معیار کو بہتر بنانے میں مدد کرتی ہے۔
- پرسلین میں اعلی درجے کے اینٹی آکسیڈنٹس کی موجودگی جگر کے افعال کو بہتر بنانے میں مدد کرتی ہے۔
- پرسلین میں اومیگا 3 فیٹی ایسڈ کی اعلی سطح کی بدولت اس کی اینٹی ڈپریسنٹ خصوصیات کو دکھایا گیا ہے۔
- قلفہ میں اومیگا 3 فیٹی ایسڈز، اینٹی آکسیڈینٹس، اور فلیوونائڈز، جن میں اینٹی سوزش ،اینٹی انفلیمیشن خصوصیات ہوتی ہیں۔جو جوڑوں کےدرد و گھٹیا کے لیے فائدہ مند ہیں
- میلاٹونن :پرسلین میں ہوتا ہے، جسم کی طرف سے تیار کردہ ایک ہارمون جو نیند کو بہتر بناتا ہے۔ میلاٹونن اینٹی کینسر بھی ہے۔کیونکہ یہ اینٹی آکسیڈینٹ اور قوت مدافعت کو بھی زیادہ کرتا ہے۔

- پرسلین اپنی قدرتی پیشاب آور خصوصیات کی بدولت گردے کے افعال کو بہتر بنانے اور گردے کی پتھری کے خطرے کو کم کرنے میں مدد کرتی ہے۔
- پرسلین وٹامن سی کی اعلیٰ سطح کی بدولت جلد کی صحت کو بہتر بنانے اور جھریوں کی ظاہری شکل کو کم کرنے میں مدد کر سکتی ہے ۔
- پرسلین کو روایتی طور پر سر درد اور درد شقیقہ کے قدرتی علاج کے طور پر استعمال کیا جاتا رہا ہے
- پرسلین اعلی سطح کیروٹینائڈز کی بدولت آنکھوں کی صحت کو بہتر بنانے اور عمر سے متعلق میکولر انحطاط کے خطرے کو کم کرنے میں مدد کر سکتی ہے ۔
- پرسلین اپنی قدرتی اینٹی سوزش خصوصیات کی بدولت دانتوں کی صحت کو بہتر بنانے اور مسوڑھوں کی بیماری کے خطرے کو کم کرنے میں مدد کرتی ہے۔
- پرسلین میں اینٹی ٹیومر خصوصیات ہیں جو کینسر کو روکنے میں مدد کرتی ہیں۔
- پرسلین دل کی صحت کو بہتر بنانے اور دل کی بیماری کے خطرے کو کم کرنے میں مدد کر سکتا ہے، اس میں پوٹاشیم کی مقدار زیادہ ہوتی ہے
- وٹامن سی کی اعلیٰ سطح کی بدولت پرسلین مدافعتی افعال کو بہتر بنانے اور انفیکشن کے خطرے کو کم کرنے میں مدد کر سکتی ہے۔
- خون میں شکر کی سطح کو کم کرنے اور انسولین کی حساسیت کو بہتر بنانے کی صلاحیت کی بدولت اس میں اینٹی ذیابیطس خصوصیات بھی موجود ہیں۔

- پرسلین اومیگا 3 فیٹی ایسڈز کی اعلیٰ سطح کی بدولت علمی افعال کو بہتر بنانے اور عمر سے متعلقہ علمی زوال کے خطرے کو کم کرنے میں مدد کرتی ہے ۔
- پرسلین کیلشیم اور میگنیشیم کی اعلی سطح کی بدولت ہڈیوں کی صحت کو بہتر بنانے اور آسٹیوپوروسس کے خطرے کو کم کرنے میں مدد کر سکتاہے ۔
- (ALA) اومیگا 3 فیٹی ایسڈ کو سوزش کے اثرات سے منسلک کیا گیا ہےجو بعض اقسام کے دردوں کو کم کرنے میں مدد کرتے ہیں
- پرسلین اومیگا 3 فیٹی ایسڈز اور اینٹی آکسیڈنٹس کی اعلیٰ سطح کی بدولت زرخیزی اور تولیدی صحت کو بہتر بنانے میں مدد کرتی ہے۔
- پرسلین اپنی قدرتی اینٹی بیکٹیریل خصوصیات کی بدولت زخموں کو بھرنے اور انفیکشن کے خطرے کو کم کرنے میں مدد کرتی ہے۔
- وٹامن اے اور ضروری فیٹی ایسڈ کی اعلیٰ سطح کی بدولت پرسلین بالوں کی صحت کو بہتر بنانے اور بالوں کے جھڑنے کو کم کرنے میں مدد کرتی ہے ۔
- پرسلین موڈ کو بہتر بنانے اور اضطراب کو کم کرنے میں مدد کر سکتی ہے، یہ اومیگا 3 فیٹی ایسڈز اور اینٹی آکسیڈنٹس کی اعلیٰ سطح کی بدولت ہے
- اینٹی آکسیڈنٹس اور اومیگا 3 فیٹی ایسڈز کی اعلیٰ سطح کی بدولت پرسلین دل کی صحت کو بہتر بنانے اور دل کی بیماریوں کے خطرے کو کم کرنے میں مدد کرتی ہے ۔

- وٹامن سی اور اینٹی آکسیڈنٹس کی اعلیٰ سطح کی بدولت پر سلین جلد کو بہتر بنانے اور بڑھاپے کی علامات کو کم کرنے میں مدد کر سکتی ہے ۔
- ریٹی سندشوت، اومیگا 3 فیٹی ایسڈز اور اینٹی آکسیڈنٹس کی اعلی سطح کی بدولت پر سلین سوزش کو کم کرنے اور خود سے قوت مدافعت کی خرابیوں کی علامات کو کم کرنے میں مدد کر سکتی ہے۔
- اینٹی آکسیڈنٹس اور اینٹی سوزش مرکبات کی اعلیٰ سطح کی بدولت پر سلین جگر کے افعال کو بہتر بنانے اور جگر کی بیماری کے خطرے کو کم کرنے میں مدد کرتی ہے ۔
- اینٹی آکسیڈنٹس اور اینٹی سوزش مرکبات کی اعلیٰ سطح کی بدولت پر سلین پھیپھڑوں کے کام کو بہتر بنانے اور سانس کی بیماریوں کے خطرے کو کم کرنے میں مدد کرتی ہے۔
- وٹامن سی اور اینٹی آکسیڈنٹس کی اعلیٰ سطح کی بدولت پر سلین مدافعتی افعال کو بہتر بنانے اور انفیکشن کے خطرے کو کم کرنے میں مدد کر سکتی ہے ۔
- قدرتی اینٹی بیکٹیریل اور اینٹی سوزش خصوصیات کی بدولت پر سلین منہ کی صحت کو بہتر بنانے اور مسوڑھوں کی بیماری کے خطرے کو کم کرنے میں مدد کرتی ہے۔
- اس میں پیشاب آور خصوصیات بھی پائی جاتیں ہیں جو جسم سے اضافی پانی اور فضلہ کو ختم کرنے میں مدد کرتی ہیں۔اس سے گردے کی بیماری کا خطرہ کم ہو جاتا ہے۔

- وٹامن اے اور اینٹی آکسیڈنٹس کی اعلیٰ سطح کی بدولت پرسلین بصارت کو بہتر بنانے اور عمر سے متعلق میکولر انحطاط کے خطرے کو کم کرنے میں مدد کر سکتا ہے ۔
- پرسلین میں مفید غذائی اجزاء اور مرکبات کی وسیع رینج ، وٹامنز، معدنیات، اینٹی آکسیڈینٹ، اور اومیگا 3 فیٹی ایسڈ پائے جاتے ہیں جس سے یہ مجموعی طور پر جسم کے مدافعتی افعال کو بہتر بنانے اور دائمی بیماریوں کے خطرے کو کم کرنے میں مدد مل سکتی ہے ۔
- Neurodegenerativeپرسلین اینٹی آکسیڈینٹس اور اومیگا 3 فیٹی ایسڈز کی اعلیٰ سطح کی بدولت دماغ کے مجموعی کام کو بہتر بنانے اور نیوروڈیجنریٹیو بیماریوں کے خطرے کو کم کرنے میں مدد کرتی ہے ۔
- مجموعی جسمانی کارکردگی کو بہتر بنانے اور تھکاوٹ کو کم کرنے میں پرسلین مدد کرتی ہے، اس میں موجود غذائی اجزاء اور مرکبات توانائی کی پیداوار میں مدد کرتے ہیں اور آکسیڈیٹیو تناؤ کو کم کرتے ہیں۔
- کیلشیم، میگنیشیم اور وٹامن ڈی کی اعلیٰ سطح کی بدولت پرسلین ہڈیوں کی صحت کو بہتر بنانے اور آسٹیوپوروسس کے خطرے کو کم کرنے میں مدد کرتی ہے۔
- پرسلین ہضم کے افعال کو بہتر بنانے اور معدے کی خرابیوں کے خطرے کو کم کرنے میں مدد کر سکتا ہے، اس میں فائبر کے اعلیٰ مواد اور قدرتی اینٹی سوزش خصوصیات پائی جاتیں ہیں۔

- پرسلین اومیگا 3 فیٹی ایسڈز کی اعلی سطح اور موڈ بڑھانے والے دیگر غذائی اجزاء کی بدولت موڈ کو بہتر بنانے اور ڈپریشن کی علامات کو کم کرنے میں مدد کرتی ہے۔
- اینٹی آکسیڈنٹس اور اینٹی سوزش مرکبات کی اعلیٰ سطح کی بدولت پرسلین، انسولین کی حساسیت کو بہتر بنانے اور ٹائپ 2 ذیابیطس کے خطرے کو کم کرنے میں مدد کرتی ہے۔
- پرسلین تولیدی صحت کو بہتر بنانے اور بانجھ پن کے خطرے کو کم کرنے میں مدد کرتی ہے، اس میں موجود وٹامن ای اور دیگر غذائی اجزا تولیدی افعال کو سہارا دیتے ہیں۔
- پرسلین جلد کی صحت کو بہتر بنانے اور بڑھاپے کی علامات کو کم کرنے میں مدد کرتی ہے، اس میں موجود اینٹی آکسیڈنٹس اور سوزش مخالف مرکبات آکسیڈیٹیو تناؤ اور سوزش سے تحفظ فراہم کرتے ہیں۔
- پرسلین سانس کے افعال کو بہتر بنانے اور سانس کی بیماریوں کے خطرے کو کم کرنے میں مدد کر سکتی ہے، اس میں وٹامن سی کی اعلیٰ سطح اور دیگر فائدہ مند مرکبات مدافعتی افعال کو سہارا دیتے ہیں اور سوزش کو کم کرتے ہیں۔
- پرسلین دل کی صحت کو بہتر بنانے اور دل کی بیماری کے خطرے کو کم کرنے میں مدد کر سکتا ہے، اس میں پائے جانے والے اومیگا 3 فیٹی ایسڈز اور دیگر غذائی اجزاء دل کی صحت کو سہارا دیتے ہیں اور سوزش کو کم کرتے ہیں۔

- پرسلین جگر کے افعال کو بہتر بنانے اور جگر کی بیماری کے خطرے کو کم کرنے میں مدد کر سکتا ہے، اس میں اعلیٰ سطح کے اینٹی آکسیڈنٹس اور سوزش آمیز مرکبات آکسیڈیٹیو تناؤ اور سوزش سے تحفظ فراہم کرتے ہیں۔
- پرسلین میں مختلف فائٹو کیمیکلز شامل ہیں جیسے فلیوونائڈز اور بیٹالین پگمنٹ، جو موٹاپے کو کم کرتے ہیں۔
- پرسلین غذائی ریشہ (فائبر) کا ایک اچھا ذریعہ ہے۔یہ بھوک کو کم کرنے میں مدد کرتی ہے۔ فائبر سے بھرپور غذائیں زیادہ دیر تک پیٹ بھرنے کا احساس دلاتی ہیں جو ممکنہ طور پر کھانے کی مقدار میں کمی کا باعث بنتی ہیں۔

- پرسلین گردے کے افعال کو بہتر بنانے اور گردے کی بیماری کے خطرے کو کم کرنے میں مدد کر سکتا ہے، اس میں پوٹاشیم کی اعلیٰ سطح اور گردے کو صحت مند رکھنے والے دیگر مفید مرکبات پائے جاتے ہیں۔
- وٹامن سی اور دیگر قوت مدافعت بڑھانے والے غذائی اجزاء کی بدولت پرسلین مدافعتی افعال کو بہتر بنانے اور انفیکشن کے خطرے کو کم کرنے میں مدد کرتی ہے۔
- پرسلین سانس کی صحت کو بہتر بنانے اور سانس کی بیماریوں جیسے دمہ اور برونکائٹس کے خطرے کو کم کرنے میں مدد کرتی ہے۔ اس میں موجود وٹامنز اور

اینٹی آکسیڈنٹس پھیپھڑوں کے صحت مند افعال کو سپورٹ کرتے ہیں اور سوزش کو کم کرتے ہیں۔

- وٹامن ڈی اور ہڈیوں کو بنانے والے دیگر غذائی اجزاء کی وجہ سے پرسلین ہڈیوں کی کثافت کو بہتر بنانے اور فریکچر کے خطرے کو کم کرنے میں مدد کر سکتا ہے ۔
- فائبر کی اعلی سطح اور دیگر ہاضمہ دوست غذائی اجزاء کی بدولت پرسلین ہاضمے کو بہتر بنانے اور ہاضمے کی خرابیوں کے خطرے کو کم کرنے میں مدد کر سکتا ہے ۔
- پرسلین ماہواری کی صحت کو بہتر بنانے اور پی ایم ایس کی علامات کو کم کرنے میں مدد کرتی ہے، اس میں موجود اومیگا 3 فیٹی ایسڈز اور دیگر فائدہ مند مرکبات سوزش کو کم کرتے ہیں اور ہارمون کی سطح کو کنڑول کرتے ہیں۔
- اومیگا 3 فیٹی ایسڈز اور دیگر موڈ بڑھانے والے غذائی اجزاء کی بدولت پرسلین موڈ کو بہتر بنانے اور ڈپریشن کے خطرے کو کم کرنے میں مدد کر سکتا ہے ۔
- میگنیشیم کی اعلی سطح اور نیند کو فروغ دینے والے دیگر غذائی اجزاء کی بدولت پرسلین نیند کے معیار کو بہتر بنانے اور نیند کی خرابی کے خطرے کو کم کرنے میں مدد کر سکتا ہے،
- اینٹی آکسیڈنٹس اور سوزش کے خلاف مرکبات کی اعلی سطح کی بدولت پرسلین اتھلیٹک کارکردگی کو بہتر بنانے اور ورزش سے پیدا ہونے والی سوزش کے خطرے کو کم کرنے میں مدد کر سکتا ہے ۔

- پرسلین جلد کی صحت کو بہتر بنانے اور جلد کو پہنچنے والے نقصان اور عمر بڑھنے کے خطرے کو کم کرنے میں مدد کر سکتا ہے۔اس میں اینٹی آکسیڈنٹس اور سوزش مخالف مرکبات کی اعلی سطح موجود ہے جو جلد کو آزاد ریڈیکلز کے نقصانات سے بچاتے ہیں۔

- پرسلین دل کی صحت کو بہتر بنانے اور دل کی بیماری کے خطرے کو کم کرنے میں مدد کر سکتا ہے، اس میں پوٹاشیم، میگنیشیم، اور صحت مند غذائی اجزاء ہیں جو قلبی افعال کو سہارا دیتے ہیں۔
- اینٹی آکسیڈنٹس :پرسلین میں کئی اینٹی آکسیڈینٹس ہوتے ہیں، جیسے کہ بیٹالین پگمنٹس (بشمول بیٹاسینینز اور بیٹا کسینتھینز)، وٹامن سی، وٹامن ای، اور گلوٹاتھیون وغیرہ۔ یہ اینٹی آکسیڈینٹ آزاد ریڈیکلز کو بے اثر کرنے اور آکسیڈیٹیو تناؤ سے بچانے میں مدد کرتے ہیں۔
- Punicic acid قلفہ میں اور قلفہ کے بیجوں میں اومیگا 5 پایا جاتا ہے۔اینٹی آکسیڈینٹ اثرات کے ساتھ ساتھ یہ سوزش اور قلبی صحت کے لئے ممکنہ فوائد سے وابستہ ہے۔
- ٹوکوفیرولز :پرسلین میں ٹوکوفیرولز ہوتے ہیں، جو وٹامن ای کی ایک شکل ہیں۔ ٹوکوفیرولز میں اینٹی آکسیڈینٹ خصوصیات ہیں اور یہ خلیات کو آکسیڈیٹیو نقصان سے بچانے میں کردار ادا کرتے ہیں۔

- فولک ایسڈ :پرسلین میں فولیٹ یا فولک ایسڈ ہوتا ہے، جو خون کے سرخ خلیوں کی پیداوار اور صحت مند ڈی این اے کی تشکیل کے لیے اہم ہے۔ فولک ایسڈ کی کمی ایک قسم کے انیمیا کا باعث بن سکتی ہے
- لیوٹین اور زیکسینتھین کی اعلیٰ سطح کی بدولت پرسلین بینائی کو بہتر بنانے اور عمر سے متعلق بصارت کے مسائل کے خطرے کو کم کرنے میں مدد کر سکتی ہے۔ اس میں آنکھوں کی صحت کو سہارا دینے والے اینٹی آکسیڈنٹس ہیں۔
- اومیگا 3 فیٹی ایسڈ :پرسلین میں اومیگا 3 فیٹی ایسڈ ہوتے ہیں، جیسے کہ (ALA) الفا، لینولینک ایسڈ ، اومیگا 3 فیٹی ایسڈ جو بھوک کو منظم کرنے کے ساتھ ساتھ سیری (شکم سیر ہونے کی حالت) کا احساس پیدا کرتے ہیں۔
- پرسلین جوڑوں کی صحت کو بہتر بنانے اور جوڑوں کے درد اور سوزش کے خطرے کو کم کرنے میں مدد کر سکتا ہے، اس میں اومیگا 3 فیٹی ایسڈز اور دیگر سوزش آمیز مرکبات کی اعلیٰ سطح کی بدولت جو جوڑوں کی صحت کو سہارا دیتے ہیں۔
- بی کمپلیکس وٹامنز: پرسلین میں کئی بی وٹامنز ہوتے ہیں، جن میں تھامین (B(1، رائبوفلاوین (B(2، نیاسین (B(3، پائریڈوکسین (B (6 اور فولیٹ (B (9 شامل ہیں۔ یہ وٹامن توانائی کی پیداوار، دماغی افعال، سرخ خون کے خلیات کی تشکیل، اور ڈی این اے کی ترکیب میں اہم کردار ادا کرتے ہیں۔

- پرسلین میں پائے جانے والے بیٹالنز اپنی اینٹی آکسیڈینٹ خصوصیات کے لیے مشہور ہیں جو ممکنہ طور پر قلبی صحت کو فائدہ پہنچاتے ہیں اور بعض اقسام کے سرطان کے خطرے کو کم کرتے ہیں۔
- پرسلین میں پائریڈوکسین (بی سکس):پرسلین پائریڈوکسین فراہم کرتا ہے جو دماغ کی نشوونما، ہارمون ریگولیشن اور نیورو ٹرانسمیٹر کی پیداوار میں اہم کردار ادا کرتا ہے۔
- پرسلین آنتوں کی صحت کو بہتر بنانے اور آنتوں کی سوزش کی بیماری کے خطرے کو کم کرنے میں مدد کرتی ہے، اس میں فائبر کی اعلی سطح اور دیگر گٹ صحت مند غذائی اجزاء ہیں جو ہاضمہ کی صحت کو سہارا دیتے ہیں
- ہسٹیڈائن :پرسلین میں ہسٹائڈائن ہوتا ہے۔یہ ایک امینو ایسڈ ہے جو ٹشوز کی نشوونما اور مرمت کے ساتھ ساتھ عصبی خلیوں کے ارد گرد مائیلین میانوں کی دیکھ بھال کے لیے ضروری ہے۔
- سیرین :پرسلین سیرین فراہم کرتا ہے، ایک امینو ایسڈ جو پروٹین، خلیے کی جھلیوں اور دیگر اہم امینو ایسڈز کی ترکیب میں شامل ہے۔
- پرسلین :پرسلین میں saponins وہ قدرتی مرکبات ہیں جن میں سوزش اور اینٹی کینسر خصوصیات پائی گئی ہیں۔
- پرسلین Kaempferolپر مشتمل ہے۔ یہ ایک flavonoid ہے جس میں سوزش، اینٹی آکسیڈینٹ،اور کینسر کے خلاف اثرات دکھائے گئے ہیں

- ۔ زیکسینتھین :پرسلین میں زیکسینتھین ہوتا ہے، ایک کیروٹینائڈ جو آنکھوں کی صحت کو برقرار رکھنے اور عمر سے متعلق میکولر انحطاط سے بچانے کے لیے اہم ہے۔
- روٹین :پرسلین روٹین کا ایک قدرتی ذریعہ ہے، اینٹی آکسیڈینٹ خصوصیات کے ساتھ ایک فلاوونائڈ جو خون کی نالیوں کو مضبوط بنانے اور دل کی بیماریوں کے خطرے کو کم کرنے میں مدد کر سکتا ہے۔
- ایسیٹک ایسڈ :پرسلین میں ایسٹک ایسڈ ہوتا ہے، جس کا تعلق صحت کے مختلف فوائد سے ہوتا ہے، جیسے بہتر ہاضمہ، خون میں شکر کی سطح میں کمی اور غذائیت میں اضافہ۔
- پامیٹک ایسڈ :پرسلین میں پالمیٹک ایسڈ ہوتا ہے، ایک سیچوریٹڈ فیٹی ایسڈ جو جسم میں بہت سے ضروری لپڈز کا ایک جزو ہے اور سیل سگنلنگ اور ہارمون کی پیداوار میں کردار ادا کرتا ہے۔
- پرسلین مجموعی توانائی کو بہتر بنانے اور تھکاوٹ اور سستی کے خطرے کو کم کرنے میں مدد کر سکتا ہے، اس میں وٹامنز، معدنیات، اور توانائی بڑھانے والے دیگر غذائی اجزاء کی بدولت جو صحت مند توانائی کی سطح کو سپورٹ کرتے ہیں۔
- فائبر کی اعلیٰ سطح اور دیگر ہاضمہ دوست غذائی اجزاء کی بدولت پرسلین ہاضمے کو بہتر بنانے اور ہاضمے کے مسائل جیسے قبض اور اپھارہ کے خطرے کو کم کرنے میں اور صحت مند ہاضمہ کو سہارا دیتی ہے۔

- وٹامنز، معدنیات، اور دیگر مدافعتی بڑھانے والے غذائی اجزاء کی بدولت پرسلین مدافعتی افعال کو بہتر بناتی ہے۔ یہ انفیکشن اور بیماریوں کے خطرے کو کم کرنے میں مدد کرتی ہے۔یہ اجزاء صحت مند مدافعتی نظام کی حمایت کرتے ہیں۔
- پرسلین . جسم کو اندر سے صاف کرتی ہے۔زہریلے اثرات کو ختم کرتی ہے، اس میں اینٹی آکسیڈنٹس اور زہر کو ختم کرنے والے دیگر غذائی اجزاء موجود ہیں جو جگر اور گردے کے صحت مند کام کو سپورٹ کرتے ہیں اور جسم سے زہریلے مادوں کے خاتمے کو فروغ دیتے ہیں۔
- پرسلین مجموعی طور پر لمبی عمر کو بہتر بنانے اور عمر سے متعلق بیماریوں کے خطرے کو کم کرنے میں مدد کر سکتا ہے، اس میں اینٹی آکسیڈنٹس اور صحت کو فروغ دینے والے دیگرغذائی اجزاء موجودہیں جو صحت مند زندگی بڑھنے میں مدد دیتے ہیں اور سوزش کو کم کرتے ہیں۔

کاسنی (Chicory)

English: Chicory

Urdu/Hindi: Kasni

یہ ایشیاء ،یورپ،بیلجئیم اور ایران میں پائی جاتی ہے۔

طبِ اہل بیتؑ میں کاسنی کے فوائد

امام علی رضا علیہ السلام فرماتے ہیں: کاسنی کھانا تمام بیماریوں کا علاج ہے .ابن آدم کے پیٹ میں جو بھی بیماری ہو کاسنی اس کو جڑ سے نکال دیتی ہے۔(الكافي) ط – الإسلامية (ج6، ص36)

امام علی رضا علیہ اسلام فرماتے ہیں

کاسنی ایک ہزار بیماریاں کا علاج ہے ایسی کوئی تکلیف نہیں جس کو کاسنی جسم سے باہر نہ نکال دے

(الکافی، ج٦، ص٣٦٣، ح٩،مکارم الاخلاق، ج١، ص٣٨٥، ح ١٢٩٤،بحارالانوار، ج٦٦، ص٢٠٩، ح٢٣،دانشنامہ احادیث پزشکی، ج٢، ص ٥٠٥)

امام جعفر صادق علیہ السلام فرماتے ہیں: کاسنی کھاؤ۔پانی کو زیادہ کرتی ہے اور چہرے کو خوبصورت کرتی ہے۔

(بحارالانوار ج63ص208،المحاسن ج2ص 509ح667)

امام باقر علیہ السلام فرماتے ہیں :کاسنی جنت کے دروازے پر درخت ہے ۔(وسائل الشیعہ، شیخ حرعاملی، ج25، ص180)

امام علی علیہ السلام فرماتے ہیں: کاسنی کھاؤ کیونکہ ہر صبح کو اس پر جنت(کے پانی) کے قطرے ٹپکتے ہیں۔

(المحاسن ج2ص508،وسائل الشیعہ ج25ص173)

ابو نصیر بیان کرتے ہیں میں نے **امام جعفر صادق** علیہ السلام سے سر اور داڑھ میں تکلیف کی شکایت کی اور کہا میری آنکھوں میں جلن ہوتی ہے ۔جس کی وجہ سے چہرہ پر ورم(سوجن) ہو گیا ہے۔آپ نے فرمایا کاسنی استعمال کرو پہلے اسے نچوڑ لو اور اس کے پانی میں شکر ملا لو ۔اس سے تمہیں سکون مل جائے گا ابونصیر کہتے ہیں میں نے سونے سے پہلے ایسے ہی کیا اور صبح ہوئی تو مجھے افاقہ ہو گیا۔(طب الائمہ)

امام جعفر صادق علیہ السلام فرماتے ہیں:کاسنی کھاو۔قوت باہ کو بڑھاتی ہے ۔شکم مادر میں اولاد کو خوبصورت بناتی ہے۔اوالاد میں اضافہ کرتی ہے۔کاسنی کھاؤ اسے ہلاؤ(جھٹکاؤ) نہیں۔اس کا کوئی پتہ ایسا نہیں جس پر (جنت کے) پانی کا قطرہ نہ ہو۔(وسائل الشیعہ ج 17ص110)

امام جعفر صادق علیہ السلام فرماتے ہیں: کاسنی کھاؤ۔آبِ منی زیادہ کرتی ہے اور بیٹا پیدا کرتی ہے

)ہم بستری سے دو ہفتہ قبل اگر مرد کاسنی کھائے بیٹا ہو گا اگر عورت کھائے بیٹی ہو گی روزانہ ایک چمچ)

(المحاسن ج2ص509)

امام جعفر صادق علیہ السلام فرماتے ہیں:جو شخص سات پتے کاسنی کے کھا کر سو جائے گا وہ قولنج سے محفوظ رہے گا۔جو شخص چاہتا ہے اللہ اسے مال و اولاد زیادہ دے وہ کاسنی کھایا کرے کیونکہ ہر صبح جنت کے قطروں میں سے ایک قطرہ(پانی) اس کے پتوں پر گرتا ہے۔جب کاسنی کھاؤ اس کو جھٹکو نہ۔(دھلائی یا صاف نہ کرو)

(مکارم الاخلاق ج 1ص 253،اصول کافی ج6ص 362ح1,2,3)

امام جعفر صادق علیہ السلام فرماتے ہیں:کاسنی کھاؤ ہزار بیماریوں کی دوا ہے۔پیٹ میں ایسی کوئی بیماری نہیں جس کو کاسنی ختم نہ کر سکتی ہو۔(مکارم الاخلاق ص184)

امام جعفر صادق علیہ اسلام فرماتے ہیں: جس کو بخار ہو یا سخت درد ہو ۔وہ کاسنی کا پاؤڈر بنا لے اور اس میں روغن بنفشہ(روغن بنفشہ یاں زیتون) ڈال کر پیشانی کے اوپر رکھے۔اس سے بخار اور سردرد دُور ہو جاتا ہے۔

(مکارم الاخلاق ج1ص253

امام باقر علیہ اسلام فرماتے ہیں: کاسنی جنسی قوت میں اضافہ کرتی ہے۔اسے پھینکنے اور ضائع کرنے سے گریز کریں۔ (طبّ الائمہ، سید عبداللہ شبّر، ص243 ،ھمان، ص244)

امام جعفر صادق علیہ اسلام فرماتے ہیں: جو چاہتا ہے کہ اس کے مال اور اولاد میں اضافہ ہو اسے چاہیے کہ کاسنی کے پتے بہت کھائے ۔ (الکافی، ج6، ص363، ح3 ؛ مکارم الاخلاق، ص177،المحاسن ج2ص 508ح662)

امام جعفر صادق علیہ اسلام فرماتے ہیں: کاسنی بہترین سبزی ہے۔ وہ بچوں کو نیکوکار بناتی ہے اور بیٹے کو جنم دیتی ہے۔(الکافی، ج ۶، ص ۳۶۳، ح ۶؛ مکارم الاَخلاق، ص ۱۷۸)

امام رضا علیہ السلام سے روایت ہے کہ آپ نے فرمایا : کاسنی تمام دردوں کی شفا ہے۔ انسان کے جسم میں کوئی درد نہیں ہوتا جب تک کہ اسے کاسنی ختم نہ کر دے ۔

(مکارم الاخلاق، ص 178)

امام علی رضا علیہ السام فرماتے ہیں: کاسنی کو پیس کر ایک کاغذ پر ڈالیں اور اس میں بنفشہ کا تیل ڈالیں ۔ان دونوں کو مکس کر کے اس کی پیشانی پر رکھیں یہ بخار کو دور کرتا ہے اور

سردرد(میگرین)کے لیے بھی فائدہ مند ہے۔ (روایات میں روغن بنفشہ پای زیتون بیرون استعال کے لئےاور روغن بنفشہ پای کنجد اندرونی استعمال کے لئے ہے)

(الکافی ج6ص363ح9)

نبی صلی اللہ علیہ والہ وسلم فرماتے ہیں جو کاسنی کھا کر(رات کو) سو جائے صبح اس پر کوئی جادو یا زہر اثر نہ کرے گااور سانپ اور بچھو جیسے کاٹنے والے جانور اس کے قریب نہیں آئیں گے۔(الدعوات ص155)

امام سجاد علیہ السلام فرماتے ہیں:کاسنی پر روزانہ جنت سے ایک قطرہ(پانی) کا ٹپکتا ہے۔کاسنی تمام بیماریاں کا علاج ہے۔(مستدرک نوری ج16ص416)

امام جعفر صادق علیہ السلام فرماتے ہیں:

تم سمجھتے ہو کاسنی ٹھنڈی ہے لیکن ایسا نہیں ہے یہ معتدل ہے اور اس کی فضیلت دوسری سبزیوں پر اسی طرح ہے جیسے ہماری (فضیلت)دوسرے لوگوں پر ہے۔ (اصول کافی ج6ص 363ح 7)

امام جعفر صادق علیہ السلام فرماتے ہیں:کاسنی کھاؤ۔آب کمر کو زیادہ کرتی ہے۔بچے کو خوبصورت بناتی ہے۔اس کا مزاج تھوڑا سا گرم اور نرم ہے۔بیٹوں کی تعداد میں اضافہ کرتی ہے۔(اصول کافی ج6ص363ح6)

امام جعفر صادق علیہ السلام فرماتے ہیں: نبی صلی اللہ علیہ والہ وسلم کے پاؤں گرم زمین پر رکھنے سے تپ(گرم)ہو گئے۔نبی نے کاسنی کے پتے پر پیر رکھے تاکہ درد اور سوزش ختم ہو جائےاور کاسنی کے لیے دعا فرمائی کاسنی کتنی بابرکت ہے۔(اصول کافی ج6ص367)

کاسنی کے میڈیکل و سائنس میں فوائد و علاج

کیا کاسنی بیٹا پیدا کرتا ہے؟

زیادہ الکلائن(pH) فوڈ کھانے والوں میں لڑکے پیدا ہونے کا چانس زیادہ ہوتا ہے.

اسی طرح تازہ پھلوں اور سبزیوں کی مقدار میں اضافہ

پوٹاشیم پر مشتمل کھانے کی مقدار میں اضافہ، جیسے کیلے، سالمن، ایوکاڈو، کاسنی(130 گرام)

اعلی الکلینٹی کے ساتھ کھانے کی اشیاء میں اضافہ، جیسے چکوری(کاسنی) ، گری دار میوے،بیٹا پیدا کرنے کے لیے الکلائن فوڈز

صحت مند سپرم کے لیے اہم غذائی اجزاء

زنک

فولیٹ

سیلینیم

وٹامن سی

اومیگا 3 چربی

چکوری میں کولارڈ سے 2 گنا زیادہ فولیٹ ہوتا ہے۔ جبکہ چکوری میں µg37 فولیٹ ہوتا ہے، کولارڈ میں صرف µg16 ہوتا ہے۔

چکوری میں موجود معدنیات :یہ کیلشیم، پوٹاشیم اور میگنیشیم سے بھرپور سبزی ہے، لیکن اس میں دیگر معدنیات جیسے سوڈیم، آئرن، فاسفورس، کاپر، مینگنیج اور زنک کی بھی تھوڑی مقدار ہوتی ہے۔

چکوری میں موجود وٹامنز :اس کے وٹامنز پر غور کیا جائے تو یہ وٹامن اے، وٹامن سی، وٹامن ای، وٹامن بی 5 اور بی 9 دیگر بی وٹامنز سے بھرپور ہے۔

چکوری پودوں کے لپڈس میں موجود سب سے بڑا فیٹی ایسڈ اومیگا 3 (α -linolenic(C18:3 تھا، جو% 32 سے 64% تک ہوتا ہے، اس کے بعد Omega-6 (C 18:2; 20-44%) linoleic اور palmitic (C16:0; 12-21%) جو کہ واحد سیچوریٹڈ فیٹی ایسڈ SFA) ہے۔)

چونکہ چکوری جڑ ایک قدرتی سوزش کو کم کرنے والا ہے جو فائدہ مند ہے کیونکہ اس میں بیٹا کیروٹین ہوتا ہے، یہ کولیجن کی پیداوار کو بڑھاتا ہے۔

کولیجن کی پیداوار آپ کے چہرے کی خصوصیات کی لچک اور فوائد میں اضافہ کرتی ہے جس سے لکیریں اور جھریاں بھر جاتی ہیں، گالوں کو موٹا اور ہائیڈریٹ کیا جاتا ہے، اور زیادہ جوان نظر آتا ہے۔

چکوری جڑ پاؤڈر) جلد کی دیکھ بھال (چکوری جڑ ایک سوزش والی جڑی بوٹی ہے جو اسے پرسکون اور جلد کو سکون بخشنے کے لیے لاجواب بناتی ہے۔ تاہم، جلد کی دیکھ بھال کے لیے چکوری کو ترجیح دینے کی وجہ یہ ہے کہ اس کی جلد کے کولیجن کو فروغ دینے کی صلاحیت رکھتی ہے !جلد میں زیادہ کولیجن کا مطلب ہے زیادہ لچک، کم باریک لکیریں، اور کم جھریاں

جرنل آف ایگریکلچر اینڈ فوڈ کیمسٹری میں شائع ہونے والے اعداد و شمار کے مطابق چکوری میں پائے جانے والے Chicoricایسڈ (CA) کو سوزش سے بچنے کے لیے مفید کہا گیا ہے اور یہ خون میں شکر کی سطح کو کنٹرول کرنے میں معاون ہے۔

چکوری جگر کی صحت اور سم ربائی detoxification systems)کے نظام کو سپورٹ کرتی ہے، ہاضمے کو فائدہ پہنچاتی ہے اور گردوں کے لیے بھی بہتر ہے۔ لچکوری (اولیگوفریکٹوز، انولن) سے انولن قسم کے فرکٹانس کے ذریعہ گلیسیمک کاربوہائیڈریٹ کی تبدیلی کھانے کے بعد خون میں گلوکوز اور انسولین کے رد عمل کو کم کرتی ہے۔

آنتوں کی حرکت میں مدد مل سکتی ہے۔چونکہ کاسنی کی جڑ کے فائبر میں موجود انولن (inulin) آپ کے جسم سے بغیر ہضم ہو کر گزرتا ہے اور آپ کے آنتوں کے بیکٹیریا کو خوراک دیتا ہے Good Bacteria ہے اس لیے یہ صحت مند ہاضمہ کو فروغ دے دیتا ہے۔ قدرتی فائبر کے طور پر بھی کام کرتا ہے اور قبض کو کم کرتا ہے۔ یہ ایک ہموار اور باقاعدہ عمل انہضام کو فائدہ پہنچاتا ہے اور یہ ممکنہ طور پر کولوریکٹل کینسر کے خطرے کو کم کر سکتا ہے

دواؤں کا استعمال ہاضمے کے عمل کو بہتر بناتا ہے۔ کاسنی ہضم کے عمل کو بہتر بناتی ہے جس سے خوراک کے غذائی اجزاء یا فضلہ میں کمی آتی ہے۔ ایک بار جب یہ مکمل ہو جاتا ہے تو یہ خون کو جسم میں غذائی اجزاء پہنچانے اور خلیوں میں ان کے جذب ہونے میں مدد کرتا ہے۔ نتیجے کے طور پر، خون میں بقایا کم ٹاکسن ہوتے ہیں جو جسم کے سم ربائی کے نظام پر دباؤ کو کم کرتے ہیں۔

اینٹی فنگل، اینٹی وائرل، اور اینٹی بیکٹیریل ہے۔

چکوری جڑ کے ریشہ میں سیسکوٹرپین لییکٹون اور لیکٹوکوپکرین جیسے اینٹی آکسیڈینٹ ہوتے ہیں۔ ان کا مرکزی اعصابی نظام پر آرام دہ اثر ہو سکتا ہے۔ اس کے علاوہ، Lactucin اور lactucopicrin کچھ سکون فراہم کر سکتے ہیں۔ اس طرح اس کا استعمال کیفین کے محرک اثرات کے خلاف ایک آرام دہ کے طور پر پایا جاتا ہے۔

چکوری کی دواؤں کی خصوصیات

چکوری جڑ کا ریشہ دواؤں کے فائٹو کیمیکل جیسے انولن، سیسکوٹرپین، لییکٹونز اور پولیفینول سے بھرا ہوا ہے۔ اس میں سٹیرولز، سیپونزاور ٹینن بھی ہوتے ہیں۔ لہذا خالص چکوری انفیوژن کا استعمال قبض کو دور کرنے کے لیے معاون کے طور پر اور خون کو detoxify کرنے کے لیے detoxifier کے طور پر مدد کر سکتا ہے۔

روٹ چکوری sesquiterpene lactones کے امیر ترین ذرائع میں سے ایک ہے۔

خوراک سے معدنیات(زنک، کیلشیم اور آئرن) اور وٹامنز کے جذب کو بڑھاتا ہے۔ اس میں آئرن، مینگنیج فاسفورس وغیرہ جیسے معدنیات اور پائریڈوکسین جیسے وٹامنز ہوتے ہیں۔ روایتی ادویات میں چکوری چائے کے استعمال کا مشورہ دیا جاتا ہے۔

کینسر مخالف خواص

چکوری میں ہائی الکلائیڈز ہوتے ہیں، جن میں اینٹی کینسر، اینٹی ٹیومر اور امیونوموڈولیٹری خصوصیات ہوتی ہیں۔ مزید یہ کہ اینٹی آکسیڈنٹس آکسیڈیٹیو تناؤ کو روکتے ہیں جو کینسر سمیت کئی امراض کو جنم دیتے ہیں۔ آنتوں کے کینسر کو روکنے کے لیے زہریلے میٹابولائٹس کو کم کرنے میں چکوری جڑ کا ریشہ اہم کردار ادا کرتا ہے۔ یہ انسانوں میں امونیا جیسے زہریلے میٹابولائٹس کے مواد کو کم کرکے بڑی آنت کے کینسر کے خطرے کو بھی کم کرتا ہے۔

پروبائیوٹک خصوصیات

چکوری کی جڑوں میں انولن ہوتا ہے جو مضبوط پروبائیوٹک خصوصیات کے مالک ہوتے ہیں۔ فطرت میں پروبائیوٹک ہونے کی وجہ سے آنت میں اچھے بیکٹیریا کی نشوونما ہوتی ہے۔ جب اسے چائے یا کافی کی شکل میں لیا جائے تو یہ بدہضمی، تیزابیت، دل کی جلن، اور حمل کے دوران قبض اور معدے سے متعلق بہت سےدیگر مسائل کو حل کرنے میں مدد کرتا ہے ۔

سکون آور

کاسنی کے پودے میں سکون آور خصوصیات ہیں۔

چکوری کا پودا تناؤ کی سطح اور خاص طور پر حمل کے دوران اس کے نقصان دہ نتائج کو بھی کم کر سکتا ہے۔ اس طرح، یہ سب دل کی بیماریوں اور ہارمونل عدم توازن کے امکانات کو کم کرنے میں مدد کرتا ہے۔

اینٹی آکسیڈنٹ

چکوری کا پودا اپنی اینٹی آکسیڈنٹ خصوصیات کے لیے مشہور ہے۔ یہ خصوصیات جگر کی صفائی میں مدد کرتی ہیں۔یہ بیکٹیریا اور فری ریڈیکلز سے لڑنے میں بھی مدد کرتا ہے اور جسم کی حفاظت کرتا ہے۔ حمل کے دوران بچے کی صحت مند نشوونما کے لیے ماں کے جسم کو بیرونی خطرات سے بچاتی ہے۔ یہ قوت مدافعت بڑھانے میں بھی مدد کرتی ہے۔

چکوری کو ایک موثر ڈائیورٹک کہا جاتا ہے جو گردے سے زہریلے مادوں کو ختم کرنے میں مدد کرتا ہے۔ جسم سے ان زہریلے مادوں کو نکال کر سیال برقرار رکھنے کے خطرے کو روکا جاتا ہے۔ یہ حاملہ خواتین میں نچلے حصے کی سوجن کو روکنے میں بھی مدد کرتا ہے۔

کیلشیم جذب

جب جسم میں کیلشیم کو جذب کرنے کی بات آتی ہے تو چکوری کا پودا بہت بڑا کردار ادا کرتا ہے۔

حمل کے دوران خواتین کے لیے صحت اور بچے کی مناسب نشوونما کے لیے کیلشیم اہم معدنیات میں سے ایک ہے۔

یہاں حاملہ خواتین کے لئے چکوری کے کچھ ممکنہ فوائد ہیں

غذائیت سے بھرپور :چکوری وٹامنز اور معدنیات کا ایک اچھا ذریعہ ہے جو حمل کے دوران اہم ہیں، بشمول فولیٹ پوٹاشیم اور وٹامن سی۔

ہاضمے میں مدد :چکوری میں انولن ہوتا ہے، ایک قسم کا حل پذیر فائبر جو ہاضمے کو بہتر بنانے اور قبض کو دور کرنے میں مدد کرتا ہے، جو کہ حمل کے دوران ایک عام مسئلہ ہے۔

سوزش کے خلاف خصوصیات :چکوری میں سوزش مخالف خصوصیات ہیں جو جسم میں سوزش کو کم کرنے میں مدد کر سکتی ہیں۔ حاملہ خواتین جنہیں سوجن اور تکلیف ہوتی ہے چکوری ان کے لیے فائدہ مند ثابت ہو سکتی ہیں ۔

جگر کی مدد :چکوری کا جگر کی حفاظت کرتی ہے اور حمل کے دوران مجموعی صحت کے لیے اہم ہے۔

بلڈ شوگر کنڑول :چکوری خون میں شکر کی سطح کو منظم کرنے میں مدد کرتا ہے۔ خاص طور پر ان حاملہ خواتین کے لیے اہم ہو سکتا ہے جنہیں حمل کے دوران ذیابیطس کا خطرہ ہو سکتا ہے۔

چکوری ایک پودا ہے جس کا تعلق ڈینڈیلین خاندان سے ہے اور روایتی ادویات میں اس کے استعمال کی ایک طویل تاریخ ہے۔ اس میں کئی فائدہ مند مرکبات شامل ہیں، بشمول انولن، پولیفینول اور وٹامنز، جو جلد کی صحت اور ظاہری شکل کو بہتر بنانے میں مدد کر سکتے ہیں۔

جلد کے لیے چکوری کے کچھ ممکنہ فوائد یہ ہیں:

اینٹی سوزش خصوصیات :چکوری میں سوزش کے خلاف مرکبات ہوتے ہیں جو لالی، سوجن اور جلدی وزش کی دیگر علامات کو کم کرنے میں مدد کر سکتے ہیں۔ یہ خاص طور پر ان لوگوں کے لیےفائدہ مند ثابت ہو سکتا ہے جن میں ایکنی، ایگزیما، یا سوریاسس ہے۔

اینٹی آکسیڈنٹ اثرات :چکوری میں موجود پولی فینول اینٹی آکسیڈنٹ کے طور پر کام کرتے ہیں، جس کا مطلب ہے کہ وہ جلد کے خلیوں کو آزاد ریڈیکلز کی وجہ سے ہونے

والے نقصان سے بچانے میں مدد کر سکتے ہیں۔ اس سے قبل از وقت بڑھاپے کو روکنے اور باریک لکیروں اور جھریوں کی ظاہری شکل کو کم کرنے میں مدد مل سکتی ہے۔

ہائیڈریشن : چکوری انولن سے بھرپور ہوتی ہے، ایک قسم کا حل پذیر فائبر جو پانی کو پکڑ کر جلد کو ہائیڈریٹ رکھنے میں مدد کرتا ہے۔ اس سے خشکی کو روکنے میں مدد مل سکتی ہے، جو کہ رنگت کو پھیکا بنا دیتی ہے۔

جلد کو چمکانا : چکوری میں موجود وٹامن سی میلانین کی پیداوار کو کم کرکے جلد کی رنگت کو نکھارتا ہے اور جلد کو رنگین بناتا ہے۔

کولیجن کی پیداوار : چکوری میں مرکبات ہوتے ہیں جو کولیجن کی پیداوار کو تیز کرتے ہیں۔یہ جلد کی لچک اور مضبوطی کو برقرار رکھنے کے لیے ضروری ہے۔

مجموعی طور پر، چکوری کو اپنی خوراک یا سکن کیئر کے معمولات میں شامل کرنا جلد کی صحت اور ظاہری شکل کے لیے کئی فوائد فراہم کر سکتا ہے۔

چکوری ایک سبز پتوں والی سبزی ہے جو مختلف معدنیات اور وٹامنز سے بھرپور ہوتی ہے۔ چکوری میں پائے جانے والے کچھ اہم معدنیات میں شامل ہیں۔

کیلشیم : چکوری کیلشیم کا ایک بہترین ذریعہ ہے، جو مضبوط ہڈیوں اور دانتوں کے لیے ضروری ہے۔

آئرن : چکوری میں آئرن ہوتا ہے، جو خون میں ہیموگلوبن کی پیداوار کے لیے اہم ہے۔

پوٹاشیم : چکوری پوٹاشیم کا ایک اچھا ذریعہ ہے، جو کہ صحت مند بلڈ پریشر اور پٹھوں کے مناسب کام کو برقرار رکھنے کے لیے ضروری ہے۔

فاسفورس : چکوری بھی فاسفورس کا ایک اچھا ذریعہ ہے، جو صحت مند ہڈیوں اور دانتوں کے لیے اہم ہے۔

میگنیشیم : چکوری میں میگنیشیم ہوتا ہے، جو کہ توانائی کی پیداوار، اعصابی افعال، اور پٹھوں میں آرام سمیت دیگر جسمانی افعال کے لیے ضروری ہے۔

ان معدنیات کے علاوہ، چکوری میں مختلف وٹامنز بھی شامل ہیں، بشمول

وٹامن اے : چکوری وٹامن اے کا ایک اچھا ذریعہ ہے، جو صحت مند بینائی اور مضبوط مدافعتی نظام کو برقرار رکھنے کے لیے اہم ہے۔

وٹامن سی : چکوری وٹامن سی کا ایک اچھا ذریعہ بھی ہے، جو کولیجن کی پیداوار، زخموں کو بھرنے اور صحت مند مدافعتی نظام کے لیے ضروری ہے۔

وٹامن کے : چکوری میں وٹامن کے ہوتا ہے، جو خون کے جمنے اور ہڈیوں کی صحت کے لیے ضروری ہے۔

فولیٹ : چکوری فولیٹ کا ایک اچھا ذریعہ ہے، جو حمل کے دوران جنین کی نشوونما اور خون کے سرخ خلیات کی پیداوار کے لیے اہم ہے۔

بی وٹامنز : چکوری میں مختلف بی وٹامنز بھی شامل ہیں، جن میں تھامین، رائبوفلاوین، اور نیاسین شامل ہیں، جو توانائی کی پیداوار اور صحت مند جلد، بالوں اور ناخنوں کو برقرار رکھنے کے لیے اہم ہیں۔

کھمبی(Mushroom)

طبِ اہل بیتؑ میں کھمبی کے فوائد

رسول صلی اللہ علیہ والہ وسلم فرماتے ہیں : کھمبی کا پانی آنکھوں کے لیے شفا ہے(بحارالانوار، ج66 ، ص231)

حضور اکرم صلی اللہ علیہ والہ وسلم نے فرمایا : مشروم جنت کے پودوں میں شامل ہیں اور ان کا پانی آنکھوں کے درد کے لیے شفا ہے۔(المحاسن، ج2 ، ص 335)

امام علی رضا علیہ اسلام فرماتے ہیں: مشروم(کھمبی) آنکھوں کے لیے شفا ہے۔(عیون اخبار الرضا ج1ص80)

نبیﷺ فرماتے ہیں:

کھمبی من و سلوی میں سے ہے اور من و سلوی جنت میں سے ہیں اور کھمبی کا پانی آنکھ کے لیے شفا ہے

(اصول کافی ج6ص370)

مشروم کے میڈیکل و سائنس میں فوائد

مشروم میں کئی غذائی اجزاء ہوتے ہیں جو آنکھوں کی صحت کے لیے فائدہ مند ثابت ہوتے ہیں۔ یہاں کچھ طریقے ہیں جن میں مشروم صحت مند آنکھوں میں حصہ ڈال سکتے ہیں:

اینٹی آکسیڈنٹس :مشروم اینٹی آکسیڈنٹس کا ایک اچھا ذریعہ ہیں جیسے سیلینیم، ایرگوتھیونین، اور گلوٹاتھیون، جو آنکھوں کو آکسیڈیٹیو تناؤ سے بچانے میں مدد کر سکتے ہیں۔

وٹامن ڈی : کھمبیاں وٹامن ڈی کا واحد ذریعہ ہیں جو صحت مند آنکھوں کو برقرار رکھنے اور عمر سے متعلق میکولر انحطاط کو روکنے کے لیے ضروری ہے۔ (age-related macular degeneration)

(Lutein,zeaxanthin)یہ دو اہم کیروٹینائڈز ہیں جو مشروم میں اعلی سطح پر پائے جاتے ہیں، خاص طورپر موتیابند اور عمر سے متعلق میکولر انحطاط کے خطرے کو کم کرنے کے لیے جانا جاتا ہے۔

(cataracts and age-related macular degeneration)

وٹامن B2 **وٹامن** بی ٹو کا ایک اچھا ذریعہ ہیں، جسے رائبوفلاوین بھی کہا جاتا ہے، جو صحت مند آنکھوں کو برقرار رکھنے اور بینائی کو بہتر بنانے میں مدد کرتا ہے۔

مشروم میں کیلوریز اور چکنائی کم ہوتی ہے اور یہ بہت سے ضروری وٹامنز اور معدنیات کا ایک اچھا ذریعہ ہیں۔ مشروم میں پائے جانے والے معدنیات اور وٹامنز اور ان کے ممکنہ فوائد درج ذیل ہیں۔

وٹامن ڈی :کچھ مشروم، جیسے شیٹاکے، میں وٹامن ڈی ہوتا ہے، جو مضبوط ہڈیوں، مدافعتی نظام کے کام اور مجموعی صحت کے لیے اہم ہے۔

بی وٹامنز: مشروم بی وٹامنز کا ایک اچھا ذریعہ ہیں، بشمول رائبوفلاوین B(2)، نیاسین B(3)، پینٹوتھینک ایسڈ B(5)،اور فولیٹ B(9)۔بی وٹامنز دیگر چیزوں کے علاوہ توانائی کی پیداوار، دماغی افعال اور صحت مند جلد میں مدد کرتے ہیں۔

کاپر :مشروم تانبے کا ایک اچھا ذریعہ ہیں، جو آئرن کو جذب کرنے اور خون کے سرخ خلیات کی تشکیل میں مدد کرتا ہے۔

پوٹاشیم :پوٹاشیم صحت مند بلڈ پریشر اور دل کے کام کو برقرار رکھنے کے لیے اہم ہے، اور مشروم اس معدنیات کا ایک اچھا ذریعہ ہیں۔

سیلینیم :کچھ مشروم، جیسے کریمینی مشروم، سیلینیم میں زیادہ ہوتے ہیں، جو تھائیرائڈ کی صحت، مدافعتی افعال اور اینٹی آکسیڈینٹ سرگرمی کے لیے اہم ہے۔

زنک : مشروم میں زنک ہوتا ہے، جو مدافعتی کام، زخم بھرنے اور خلیوں کی نشوونما کے لیے اہم ہے۔

کدو(Pumpkin)

طبِ اہل بیتؑ میں کدو کے فوائد

رسول صلی اللہ علیہ والہ وسلم فرماتے ہیں: کدو کا سالن زیادہ کھاؤ اس سے مغز کی رشد اور عقل میں زیادہ اضافہ ہوتا ہے۔ (مکارم الاخلاق ص177)

نبی صلی اللہ علیہ والہ وسلم نے علی علیہ السلام سے فرمایا: کدو کھاؤ۔ غم زدہ دل کو خوشی و مسرت سے ہمکنار کرتا ہے۔کدو کھاؤ،جو بھی کدو کھاتا ہے اس کا چہرہ خوبصورت اور نورانی ہو جاتا ہے۔کدو میری اور مجھ سے پہلے گزرے پیغمبروں کی غذا ہے ۔(طب الائمہ ص142)

امام باقر علیہ السلام فرماتے ہیں: کدو عقل اور عقل کی طاقت کو بڑھاتا ہے۔

نبی صلی اللہ علیہ والہ وسلم فرماتے ہیں: یا علیؑ کدو زیادہ کھایا کرو۔اس سے دماغ بڑھتا ہے اور عقل زیادہ ہوتی ہے۔

(حلیۃ المتقین ص105)

نبی صلی اللہ علیہ والہ وسلم فرماتے ہیں: کدو زیادہ کھایا کرو۔اگر اس سے کوئی ہلکی (زودِ ہضم)چیز ہوتی تو خدا حضرت یونس علیہ اسلام کے لیے وہی اگاتا ۔جب بھی کوئی شخص شوربا تیار کرے تو اس میں کدو زیادہ ڈالے ۔اس سے دماغی قوّت میں زیادتی ہوتی ہے اور عقل بڑھتی ہے۔جو شخص کدو کو مسور کی دال کے ساتھ کھائے گا۔اس کا دل خدا کا ذکر کرتے وقت نرم ہو جائے گا۔ کدو کھانے سے قوت جنسی میں بھی اضافہ ہوتا ہے۔(مکارم الاخلاق ج1ص252)

پیامبر خدا صلی اللہ علیہ و آلہ و سلم نے فرمایا:

کدو کھاؤ، کیونکہ اگر اس سے کوئی ہلکا (نرم و ہضم ہونے والا) درخت کوئی ہوتا تو خدا میرے بھائی یونس کے لیے اسے اگاتا ۔ جب بھی تم میں سے کوئی سالن بنائے اس میں کدو ڈال دیں۔ کیونکہ اس سے دماغ اور عقل میں اضافہ ہوتا ہے۔

مکارم الأخلاق، جلد1 ، صفحہ383 ، حدیث 1283 عن الإمام الحسین علیہ السلام، بحار الأنوار، جلد66 ، صفحہ228 ، حدیث16 ؛ الفردوس، جلد3 ، صفحہ244 ، (حدیث 4719 عن الإمام الحسن علیہ السلام، کنز العمّال، جلد15 ، صفحہ280 ، حدیث 40990 دانش نامہ احادیث پزشکی426 / 2 :)

امام جعفر صادق علیہ السلام فرماتے ہیں:رسول صلی اللہ علیہ والہ وسلم کو ہانڈیوں میں سب سے زیادہ کدو کی ہانڈی پسند تھی۔(مکارم الاخلاق ج1ص337)

امام جعفر صادق علیہ اسلام سے روایت ہے کہ رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا :جو شخص دال مسور کے ساتھ کدو کھائے، اس کا دل اللہ کا ذکر کرنے میں نرم ہو جاتا ہے اور قوت جماع میں اضافہ ہو جاتا ہے

(بحار الانوار، علامہ مجلسی، ج66، ص228)

حضرت علی علیہ السلام فرماتے ہیں:کدو دل کو تروتازہ اور اداسی کو دور کرتا ہے۔ (بحار الانوار، علامہ مجلسی، ج112، ص 229)

کدو کے میڈیکل سائنس میں فوائد

کدو کیروٹین سے بھرپور ہوتا ہے، جو جسم میں وٹامن اے میں تبدیل ہوتا ہے۔ وٹامن اے صحت مند بصارت،توانا جلد اور مدافعتی نظام کے لیے ضروری ہے۔

وٹامن سی :کدو وٹامن سی کا ایک اچھا ذریعہ بھی ہے، جو مدافعتی کام اور کولیجن کی پیداوار کے لیے اہم ہے۔

وٹامن ای :یہ وٹامن ایک اینٹی آکسیڈنٹ ہے جو خلیوں کو نقصان سے بچانے میں مدد کرتا ہے اور صحت مند جلد اور آنکھوں کو برقرار رکھنے کے لیے اہم ہے۔

کدو میں پائے جانے والے کچھ معدنیات اور ان کے فوائد

پوٹاشیم :کدو میں پوٹاشیم کی مقدار زیادہ ہوتی ہے، جو بلڈ پریشر کو کنڑول کرنے میں مدد کرتا ہے اور پٹھوں کے صحت مند کام کو سپورٹ کرتا ہے۔

میگنیشیم :یہ معدن صحت مند ہڈیوں اور پٹھوں کے لیے اہم ہےاور اعصاب اور دل کے کام کو منظم کرنے میں مدد کرتا ہے۔

آئرن :کدو میں آئرن ہوتا ہے، جو ہیموگلوبن کی پیداوار اور خون میں آکسیجن کی نقل و حمل کے لیے ضروری ہے۔

زنک :یہ معدنی قوت مدافعت، زخم کی شفا یابی، پروٹین اور کاربوہائیڈریٹ کے میٹابولزم کے لیے اہم ہے۔

کدو ایک غذائیت سے بھرپور اور ورسٹائل کھانا ہے جو مردانہ صحت کو کئی طریقوں سے فائدہ پہنچا سکتا ہے۔ یہاں کچھ ایسے طریقے ہیں جن سے کدو مردانہ صحت کے لیے اچھا ہو سکتا ہے۔

پروسٹیٹ صحت :کدو کے بیج زنک سے بھرپور ہوتے ہیں، جو پروسٹیٹ کی صحت کے لیے اہم ہے۔ تحقیق سے پتہ چلا ہے کہ زنک کی سپلیمنٹ پروسٹیٹ کی صحت کو بہتر بنا سکتی ہے اور پروسٹیٹ کینسر کے خطرے کو کم کر سکتی ہے۔

دل کی صحت : کدو فائبر، پوٹاشیم اور میگنیشیم کا ایک اچھا ذریعہ ہے، جو دل کی صحت کے لیے اہم ہیں۔ ان غذائی اجزاء سے بھرپور غذا بلڈ پریشر کو کم کرنے اور دل کی بیماری کے خطرے کو کم کرنے میں مدد کر سکتی ہے۔

مدافعتی نظام : کدو بیٹا کیروٹین کا بھی ایک اچھا ذریعہ ہے، جو جسم میں وٹامن اے میں تبدیل ہوتا ہے۔ وٹامن اے صحت مند مدافعتی نظام کے لیے اہم ہے اور یہ انفیکشن کو روکنے میں مدد کر سکتا ہے۔

ٹیسٹوسٹیرون : کدو کے بیجوں میں فائٹوسٹیرولز نامی مرکبات بھی ہوتے ہیں، جو مردوں میں ٹیسٹوسٹیرون کی سطح کو بڑھانے میں مدد کر سکتے ہیں۔ ٹیسٹوسٹیرون مردانہ جنسی فعل، پٹھوں اور ہڈیوں کی کثافت کے لیے اہم ہے۔

کدو میں ٹرپٹوفن بھی ہوتا ہے، ایک امینو ایسڈ جسے جسم سیروٹونن پیدا کرنے کے لیے استعمال کرتا ہے، ایک نیورو ٹرانسمیٹر جو موڈ کو منظم کرنے میں کلیدی کردار ادا کرتا ہے۔ سیروٹونن کو بعض اوقات" خوشی کا ہارمون "بھی کہا جاتا ہے کیونکہ یہ خوشحالی اور خوشی کے جذبات کو بڑھانے میں مدد کر سکتا ہے۔

اینٹی آکسیڈنٹس سے بھرپور : کدو اینٹی آکسیڈنٹس کا بھرپور ذریعہ ہے، جیسے کہ بیٹا کیروٹین اور وٹامن سی۔ یہ اینٹی آکسیڈنٹس دماغی خلیوں کو فری ریڈیکلز کی وجہ سے یاداشت کی خرابی جیسے ہونے والے نقصان سے بچانے میں مدد کرتے ہیں۔

وٹامن ای کی زیادہ مقدار :وٹامن ای ایک اور اینٹی آکسیڈنٹ ہے جو کدو کے بیجوں میں پایا جاتا ہے۔ تحقیق سے ثابت ہوا ہے کہ وٹامن ای علمی افعال کو بہتر بنانے اور عمر سے متعلقہ یادداشت کی کمی سے بچانے میں مدد کر سکتا ہے۔

پوٹاشیم کا اچھا ذریعہ :پوٹاشیم ایک اہم معدن ہے جو دماغی صحت کے لیے ضروری ہے۔ یہ جسم میں سیالوں کے توازن کو منظم کرنے میں مدد کرتا ہے اور اعصابی کام میں کردار ادا کرتا ہے۔ کدو پوٹاشیم کا ایک اچھا ذریعہ ہے، ایک کپ پکے ہوئے کدو میں تقریباً 564 ملی گرام پوٹاشیم ہوتا ہے۔

کدو ایک انتہائی غذائیت سے بھرپور اور ورسٹائل سبزی ہے جو کہ ہاضمے میں مدد دینے سمیت متعدد صحت کے فوائد فراہم کر سکتی ہے۔ یہاں کچھ ایسے طریقے ہیں جن سے کدو ہاضمے کو فائدہ پہنچا سکتا ہے۔

فائبر سے بھرپور :کدو غذائی ریشہ کا ایک بہترین ذریعہ ہے، جو صحت مند ہاضمہ کو برقرار رکھنے کے لیے ضروری ہے۔ فائبر ہاضمے کے نظام کے ذریعے کھانے کو منتقل کرنے میں مدد کرتا ہے، آنتوں کی باقاعدہ حرکت کو فروغ دیتا ہے اور قبض کو روکتا ہے۔

ہائیڈریشن کو فروغ دیتا ہے :کدو میں پانی ہوتا ہے، جو ہائیڈریشن کو بڑھا کر بہترین غذا بناتا ہے۔ صحت مند ہاضمے کے لیے مناسب ہائیڈریشن ضروری ہے، کیونکہ یہ پاخانے کو نرم کرنے اور قبض کو روکنے میں مدد کرتی ہے۔

انزائمز پر مشتمل ہے : کدو میں امیلیس، پروٹیز اور لپیس جیسے انزائمز ہوتے ہیں جو کھانے کو توڑنے اور ہاضمے کو بہتر بنانے میں مدد کرتے ہیں۔

سوزش کو کم کرتا ہے : کدو کا اعلیٰ اینٹی آکسیڈنٹ مواد بشمول بیٹا کیروٹین، ہاضمے میں سوزش کو کم کرنے میں مدد کرتا ہے جو کہ مجموعی طور پر ہاضمہ کی صحت کو بہتر بنا سکتا ہے۔

فائدہ مند گٹ بیکٹیریا کو سپورٹ کرتا ہے : کدو میں موجود فائبر اور پری بائیوٹک مواد آنتوں کے فائدہ مند بیکٹیریا کی افزائش میں مدد کر تا ہے، جو ہاضمہ کو بہتر بنا سکتا ہے اور مدافعتی نظام کو بڑھا سکتا ہے۔

وٹامن اے سے بھرپور : کدو وٹامن اے سے بھرپور ہوتا ہے۔ ایک طاقتور اینٹی آکسیڈنٹ جو جلد کی صحت کو بہتر بنانے میں مدد کرتا ہے۔ وٹامن اے باریک لکیروں اور جھریوں کو کم کرنے، جلد کی ساخت کو بہتر بنانے اور کولیجن کے ٹوٹنے کو روکنے میں مدد کرتا ہے۔

ایکسفولیئٹنگ : کدو میں موجود انزائمز اور الفا ہائیڈروکسی ایسڈز جلد کو نرمی سے نکالنے، جلد کے مردہ خلیات کو ہٹانے اور خلیوں کی تبدیلی کو فروغ دینے میں مدد کر سکتے ہیں۔ اس سے جلد کو چمکدار بنانے، جلد کی ساخت کو بہتر بنانے اور باریک لکیروں اور جھریوں کی ظاہری شکل کو کم کرنے میں مدد مل سکتی ہے۔

موئسچرائزنگ : کدو غذائی اجزاء اور فیٹی ایسڈز سے بھرپور ہوتا ہے جو جلد کو ہائیڈریٹ اور پرورش میں مدد دیتا ہے۔ اس سے جلد کی لچک کو بہتر بنانے، خشکی اور چکنائی کو کم کرنے اور جلد کو نرم اور ملائم رہنے میں مدد مل سکتی ہے۔

اینٹی سوزش : کدو میں اینٹی آکسیڈنٹس اور اینٹی انفلامیٹری مرکبات ہوتے ہیں جو جلد کی سوزش اور سرخی کو کم کرنے میں مدد کرتے ہیں۔ اس سے جلن والی جلد کو پرسکون کرنے، مہاسوں کے ٹوٹنے کو کم کرنے اور جلد کے رنگ کو یکساں بنانے میں مدد مل سکتی ہے۔

کدو میں کیروٹینائڈز ہوتے ہیں، جو جلد کو یووی (UV) نقصان سے بچانے میں مدد کر سکتے ہیں۔ قبل از وقت بڑھاپے کو روکنے اور جلد کے کینسر کے خطرے کو کم کرنے میں بھی اس سے مدد مل سکتی ہے۔

باقلا (Broad bean)

طبِ اہل بیتؑ میں باقلہ کے فوائد

نبی صلی اللہ علیہ والہ وسلم فرماتے ہیں: باقلا کھاؤ اگر معدہ میں کوئی انفیکشن ہو گا ختم ہو جائے گا،ہاضمہ مضبوط ہو جائے گا

(بحار الأنوار ، جلد 66 ، صفحہ 266 ، حدیث 4 دانش نامہ احادیث پزشکی 422 / 1 :)

امام جعفر صادق علیہ السلام فرماتے ہیں: باقلا کو چھلکے سمیت کھاؤ معدہ کی اصلاح کرتا ہے ۔

(اصول کافی ج6ص 344)

امام علی رضا علیہ السلام فرماتے ہیں: باقلا کھاؤ خون کو زیادہ کرتا ہے ۔ٹانگوں کو مضبوط کرتا ہے(المحاسن ج2ص509)

امام جعفر صادق علیہ السلام فرماتے ہیں: باقلا کھانے سے ٹانگوں کی ہڈیوں کا گودا مضبوط ہوتا ہے، دماغ کی طاقت بڑھتی ہے اور نیا خون پیدا ہوتا ہے۔ (کافی، ج6 ، ص344 ، ح1)

امام علی رضا علیہ السلام فرماتے ہیں: باقلا کھانے سے بون میرو بڑھتا ہے اور تازہ خون پیدا ہوتا ہے۔ (اصول کافی ج6ص344،مکارم الاخلاق ج1ص183)

امام علی رضا علیہ السلام فرماتے ہیں: باقلا دماغی طاقت کو بڑھاتا ہے۔

الکافی : ج 6 ص 344 ح2 ، مکارم الاخلاق : ج 1 ص 397 ح1347

امام جعفر صادق علیہ السلام فرماتے ہیں: باقلا کھانے سے پنڈلیاں (اندرونی) مضبوط ہوتی ہیں۔یہ دماغی طاقت کو بڑھاتا ہے اور نیا خون پیدا کرتا ہے۔

(الکافی، جلد6 ، صفحہ344 ، حدیث1 ، المحاسن، جلد2 ، صفحہ309 ، حدیث 2028 ولیس فیہ» الطری ‹‹وکلاھما عن محمّد بن عبد اللہّ، مکارم الأخلاق، جلد1 ، صفحہ397 ، حدیث 1348 وفیہ» کلوا الباقلّی فإنّہ یمخّخ‹‹...، بحار الأنوار، جلد66 ، صفحہ 266، حدیث 3 دانش نامہ احادیث پزشکی242 / 1 :)

امام جعفر صادق علیہ السلام فرماتے ہیں: باقلا چھلکے سمیت کھاؤ۔معدہ کی اصلاح (ٹھیک) کرتا ہے،پیٹ کی گیس کو ختم کرتا ہے۔(اصول کافی ج6ص344)

باقلا کے میڈیکلی وسائنسی فوائد

باقلا جسے فاوا پھلیاں بھی کہا جاتا ہے غذائیت سے بھرپور پھلیاں ہیں جو مختلف وٹامنز اور معدنیات کا ایک اچھا ذریعہ ہیں۔ باقلا پھلیوں میں پائے جانے والے چند اہم وٹامنز اور معدنیات یہ ہیں:

آئرن : باقلا پھلیاں آئرن کا ایک اچھا ذریعہ ہیں، ایک ضروری معدن جو پورے جسم میں آکسیجن کی نقل و حمل میں مدد کرتا ہے اور خون کے صحت مندافعال کو سپورٹ کرتا ہے۔

فولیٹ : باقلا پھلیاں بھی فولیٹ کا ایک اچھا ذریعہ ہیں۔ وٹامن بی جو سیل کی مناسب نشوونما میں مددگار ہے۔ فولیٹ خاص طور پر حاملہ خواتین کے لیے اہم ہے، کیونکہ یہ پیدائشی نقائص کو روکنے میں مدد کر سکتا ہے۔

میگنیشیم : باقلا پھلیاں میگنیشیم کا ایک اچھا ذریعہ ہیں، یہ معدن ہڈیوں کی صحت، اعصابی افعال اور توانائی کی پیداوار کے لیے اہم ہے۔

وٹامن بی 6 : باقلا پھلیاں وٹامن بی 6پر مشتمل ہیں، جو کہ پروٹین میٹابولزم اور دماغ کی نشوونماسمیت متعدد جسمانی افعال میں شامل ہوتی ہیں۔

زنک : باقلا پھلیاں زنک کا ایک اچھا ذریعہ ہیں، ایک معدن جو مدافعتی کام، زخم کی شفا یابی اور ڈی این اے کی ترکیب میں کردار ادا کرتی ہے۔

وٹامن کے : باقلا پھلیاں وٹامن کےپر مشتمل ہوتی ہیں۔ یہ ایک غذائیت ہے جو خون کے جمنے اور ہڈیوں کی صحت کے لیے اہم ہے۔

وٹامن سی : باقلا پھلیاں وٹامن سی کا ایک اچھا ذریعہ ہیں، ایک اینٹی آکسیڈینٹ جو جسم کو آزاد ریڈیکلز سے ہونے والے نقصان سے بچانے میں مدد کرتا ہے اور مدافعتی افعال کومدد فراہم کرتا ہے۔

. **کیلشیم کی زیادہ مقدار** : باقلا پھلیاں کیلشیم کے حصول کا ایک بہترین ذریعہ ہیں۔ ایک معدن جو ہڈیوں کی صحت کے لیے ضروری ہے۔ کیلشیم کی مناسب مقدار مضبوط ہڈیوں کو بنانے اور برقرار رکھنے میں مدد کر سکتی ہے اور وقت کے ساتھ ساتھ ہڈیوں کے نقصان کو روک سکتی ہے۔

وٹامن کے سے بھرپور : باقلا پھلیاں بھی وٹامن کے کا ایک اچھا ذریعہ ہیں، جو ہڈیوں کی مناسب تشکیل اور مرمت کے لیے ضروری ہے۔ وٹامن کے پروٹین کو تیار کرنے میں مدد کرتا ہے جو کیلشیم کو ہڈیوں کے میٹرکس سے جوڑتا ہے، جو ہڈیوں کی کثافت اور طاقت کو بڑھانے میں مدد کرتا ہے۔

میگنیشیم پر مشتمل ہے : باقلا پھلیاں میگنیشیم کا ایک اچھا ذریعہ ہیں، جو جسم میں کیلشیم کے مناسب استعمال کے لیے ضروری ہے۔ میگنیشیم جسم میں کیلشیم کی سطح کو منظم کرنے میں مدد کرتا ہے، جو ہڈیوں کی صحت کو برقرار رکھنے کے لیے اہم ہے۔

اینٹی آکسیڈنٹ خصوصیات : چوڑی پھلیاں اینٹی آکسیڈنٹس پر مشتمل ہوتی ہیں، جو ہڈیوں کے خلیوں کو نقصان سے بچانے اور ہڈیوں کی صحت کو سہارا دینے میں مدد دیتی ہیں۔ آکسیڈیٹیو تناؤ ہڈیوں کو نقصان پہنچانے اور ہڈیوں کو کمزور کرنے میں معاون ثابت ہوسکتا ہے، لہذا اینٹی آکسیڈینٹ سے بھرپور غذائیں جیسے چوڑی پھلیاں استعمال کرنے سے اس کو روکنے میں مدد مل سکتی ہے۔

ان غذائی اجزاء کے علاوہ، باقلا پھلیاں بھی پروٹین اور فائبر کا ایک اچھا ذریعہ ہیں، جو کہ مجموعی صحت اور تندرستی کو فروغ دینے میں مدد کر سکتی ہیں۔ تاہم، یہ نوٹ کرنا ضروری ہے کہ باقلا پھلیوں میں وِسین نامی ایک مرکب ہوتا ہے، جو گلوکوز-6-فاسفیٹ ڈیہائیڈروجنیز (G6PD) کی کمی نامی جینیاتی حالت والے افراد میں ہیمولیسس (خون کے

سرخ خلیات کی ٹوٹ پھوٹ) کا سبب بن سکتا ہے۔ لہذا، اس حالت میں مبتلا افراد کو باقلا پھلیاں کھانے سے گریز کرنا چاہیے۔

اینٹی آکسیڈنٹس : باقلا پھلیوں میں متعدد قسم کے اینٹی آکسیڈنٹس ہوتے ہیں، جن میں فلیوونائڈز اور کیروٹینائڈز شامل ہیں جو دماغ کو آکسیڈیٹیو تناؤ سے بچانے میں مدد دیتے ہیں۔ آکسیڈیٹیو تناؤ کو علمی کمی، الزائمر اور پارکنسنز جیسی نیوروڈیجنریٹیو بیماریوں سے جوڑا گیا ہے۔

معدہ و ہاضمہ

ہائی فائبر مواد : باقلا پھلیاں غذائی ریشہ کا بہترین ذریعہ ہیں۔ فائبر پاخانہ میں بڑی مقدار میں شامل کرکے اور قبض کو روکنے کے ذریعے صحت مند ہاضمہ کو فروغ دینے میں اہم کردار ادا کرتا ہے۔ یہ آنتوں کی باقاعدہ حرکت کو برقرار رکھنے اور معدے کے مسائل جیسے اپھارہ اور بدہضمی کی علامات کو دور کرنے میں بھی مدد کرتا ہے۔

ہاضمے کے انزائمز : باقلا پھلیاں قدرتی انزائمز پر مشتمل ہوتی ہیں جو پیچیدہ کاربوہائیڈریٹس، پروٹین اور چکنائی کے ٹوٹنے میں مدد کرتی ہیں۔ یہ انزائمز غذائی اجزاء کے ہضم اور جذب میں مدد کرتے ہیں۔ اس بات کو یقینی بناتے ہیں کہ آپ کا نظام ہاضمہ بہتر طریقے سے کام کرے۔

آنتوں کی صحت : باقلا پھلیوں میں پری بائیوٹک ریشے ہوتے ہیں جو کہ گٹ کے فائدہ مند بیکٹیریا کے لیے خوراک کا کام کرتے ہیں۔ یہ ریشے آنتوں میں پروبائیوٹکس کی نشوونما

اور سرگرمی کو متحرک کرتے اور آنتوں کے صحت مند توازن کو فروغ دیتے ہیں۔ ایک اچھی طرح سے متوازن گٹ مائکرو بائیوٹا موثر ہاضمہ اور بہترین غذائی اجزاء کے جذب کے لیے ضروری ہے۔

غذائیت سے بھرپور : باقلا پھلیاں ضروری وٹامنز اور معدنیات سے بھری ہوتی ہیں جو کہ مجموعی طور پر ہاضمہ کی صحت کو سہارا دیتی ہیں۔ وہ وٹامن بی 6 کا ایک اچھا ذریعہ ہیں اور کھانے کے میٹابولزم ، ہاضمے کے خامروں کی پیداوار میں مدد کرتا ہے۔ باقلا پھلیاں میگنیشیم اور پوٹاشیم جیسے معدنیات پر مشتمل ہوتی ہیں، جو ہاضمے میں پٹھوں کے سنکچن کو منظم کرنے میں مدد کرتی ہیں۔

سوزش مخالف خواص : باقلا پھلیاں اینٹی سوزش مرکبات رکھتی ہیں، بشمول فلیوونائڈز اور اینٹی آکسیڈنٹس۔ معدے کی نالی میں سوزش ہاضمے کے مختلف امراض کا باعث بن سکتی ہے۔ باقلا پھلیوں کی سوزش مخالف خصوصیات سوزش کو کم کرنے اور نظام انہضام کو پرسکون کرنے میں مدد کر سکتی ہیں۔

بلڈ شوگر ریگولیشن : باقلا پھلیاں میں موجود فائبر کی مقدار بہتر بلڈ شوگر کنٹرول میں معاون ہے۔ شکر کے جذب کو کم کرکے، باقلا پھلیاں خون میں گلوکوز کی سطح میں اضافے کو روک سکتی ہیں، مستحکم توانائی کی سطح کو فروغ دیتی ہیں اور خون میں شوگر کے خراب ضابطے سے منسلک مسائل جیسے انسولین مزاحمت کو روک سکتی ہیں۔

صعتر (Thyme)

طبِ اہل بیتؑ میں صعتر کے فوائد

معدہ

امام علی علیہ السلام فرماتے ہیں: صعتر فارسی غذا کو ہضم کرتا ہے اور معدہ کو تیز کرتا ہے

(المحاسن ج2ص594)

امام علی علیہ السلام فرماتےہیں:

صعتر فارسی کھاؤ معدہ کی رطوبت کو ختم کرتا ہے،یہ معدہ کے لیے ریشم بن جاتا ہے جیسا کپڑے کا ریشم ہوتا ہے

(المحاسن ج2ص594ح20)

امام موسی کاظم علیہ السلام سے ایک شخص نے رطوبت کی شکایت کی۔آپ نے فرمایا: صبح نہار منہ خشک صعتر کھاؤ(ایک چمچ)(اصول کافی ج6ص375ح2)

امام جعفر صادق علیہ السلام فرماتے ہیں: معدے کی خوشبو اور تسکین کا باعث اور منہ کی بدبو دور کرنے والاہے۔ جب صعتر اور نمک ملایا جائے تو یہ دل کی ہوا کو باہر نکالتا ہے، رکاوٹیں کھولتا ہے، بلغم کو جلاتا ہے، منہ کو خوشبودار بناتا ہے، معدے کو نرم کرتا ہے اور منہ کی بدبو کو دور کرتا ہے۔(مرآت العقول فی شرح أخبار آل الرسول ج22، ، مکارم الأخلاق ، جلد 1 ، صفحہ 416)

امام موسٰی کاظم علیہ السلام فرماتے ہیں: صعتر داروی امیرالمومنین علی علیہ السلام ہے۔یہ معدہ کے لیے ریشم کی طرح ہے۔(دانشنامہ احادیث پزشکی، ج ا، ص431)

امام علی رضا علیہ السلام فرماتے ہیں

صعتر فارسی کھاؤ معدہ سے بلغم کو ختم کرتا ہے اور معدہ کو تیز کرتا ہے،دماغ کو زیادہ کرتا ہے اور غذا کو ہضم کرتا ہے۔(مکارم الاخلاق ص194)

رسول اکرم صلی اللہ علیہ و آلہٖ وسلم صعتر،اجوائن و کلونجی کو پیس کر رکھتے تھے۔(کلونجی کے بغیر تینوں چیزیں پیس لیں)جب بھی کوئی سخت غذا کھاتے تو غذا سے قبل اس پھکی کو کھا لیتے تھے۔غذا سے قبل کھاتے تو ساتھ نمک ملا لیتے تھے۔ اور اپنے کھانے کا آغاز اس آمیزے سے کرتے اور فرمایا کرتے تھے :جب میں یہ چورن کھا لیتا ہوں تو مجھے کوئی خوف نہیں ہوتا کہ کیا کھایا ہے۔

آنحضرت صلی اللہ علیہ و آلہٖ وسلم فرماتے تھے": یہ چورن معدے کو طاقت ور بناتا ہے،بلغم کو ختم کرتا ہے اور لقوے سے محفوظ رکھتا ہے۔"غذا کو ہضم کرتا ہے۔(مکارم الاخلاق ص137)

امام جعفر صادق علیہ السلام فرماتے ہیں: چار چیزیں ایسی ہیں جو آنکھوں کو روشنی دیتی ہیں اور مفید ہیں اور نقصان نہیں پہنچاتی ہیں۔ انہوں نے کہا کہ صعتر، نمک، اجوائن اور اخروٹ فرمایا :اجوائن اور اخروٹ بواسیر کو ختم کرتے ہیں، ہوا (گیس)نکالتے ہیں، رنگت کو خوبصورت بناتے ہیں، معدہ کو ٹھیک کرتے ہیں، گردے کو گرم کرتے ہیں، صعتر اور نمک دل سے ہوا نکالتے ہیں،رکاوٹوں کو کھولتے ہیں،(بند راستے میں تمام رکاوٹیں شامل ہیں، بشمول رگیں اور پیشاب کی نالی، جگر کی نالی وغیرہ) درد کو دور کرتے ہیں، بلغم کو جلاتے ہیں اور پیشاب آور ہیں اور منہ کو خوشبودار بناتے ہیں معدہ کو نرم کرتے ہیں اور منہ کی سوزش کو دور کرتے ہیں اور عضو تناسل کو سخت کرتا ہے۔(مکارم الاخلاق ص191)

صعتر فارسی کے میڈیکل و سائنس میں فوائد و علاج

کھانے سے پہلے تھائم اور نمک استعمال کرنے کے بہت سے فوائد ہیں۔

صعتر میں کارواکرول اور تھائمول سمیت کئی بائیو ایکٹیو مرکبات ہوتے ہیں، جن میں نیورو پروٹیکٹو اثرات ہوتے ہیں اور یادداشت اور ارتکاز کو بہتر بنانے میں مدد مل سکتی ہے۔

تھایئم میں مختلف نباتاتی تیل ہوتے ہیں جیسے تھامول، کارواکرول، اور یوکلپٹول، جو اپنی کارمینیٹو خصوصیات کے لیے مشہور ہیں۔

یہ نباتاتی تیل نظام انہضام کو متحرک کرتے ہیں، ہاضمے کے خامروں کی پیداوار میں اضافہ کرتے اور آنتوں سے گیس کو نکالنے میں مدد کر سکتے ہیں اور اپھارہ اور تکلیف کو کم کر سکتے ہیں۔ تھایئم میں جراثیم کش خصوصیات بھی ہوتی ہیں جو ہاضمہ میں بیکٹیریا کی افزائش کو روکنے میں مدد کرتی ہیں، جو گیس اور اپھارہ میں معاون ثابت ہو سکتی ہیں۔

تھایئم کی کارمینیٹو خصوصیات پیٹ پھولنے، ہاضمے کو فروغ دینے ،معدہ ، اپھارہ اور تکلیف کو کم کرنے میں مدد کرتی ہے

وٹامن سی : تھایئم وٹامن سی کا ایک اچھا ذریعہ ہے، جو کہ ایک صحت مند مدافعتی نظام کے لیے ضروری ہے اور جلد کی صحت اور زخم کو بھرنے میں بھی مدد کر سکتا ہے۔

وٹامن اے : تھایئم بھی وٹامن اے کا ایک اچھا ذریعہ ہے، جو صحت مند بصارت، قوت مدافعت اور جلد کی صحت کے لیے اہم ہے۔

آئرن : تھائم میں آئرن ہوتا ہے، جو خون کے سرخ خلیوں کی پیداوار اور پورے جسم میں آکسیجن کی نقل و حمل کے لیے ضروری ہے۔

کیلشیم : تھائم میں کیلشیم بھی ہوتا ہے جو کہ مضبوط ہڈیوں اور دانتوں کے ساتھ ساتھ پٹھوں اور اعصابی افعال کے لیے بھی اہم ہے۔

مینگنیج :تھایئم مینگنیج کا ایک اچھا ذریعہ ہے، جو ہڈیوں کی صحت، زخم کی شفا یابی اور میٹابولزم کے لیے اہم ہے۔

پوٹاشیم :تھایئم میں پوٹاشیم ہوتا ہے، جو بلڈ پریشر، پٹھوں، اعصابی افعال اور جسم میں سیال توازن کو منظم کرنے کے لیے اہم ہے۔

ان وٹامنز اور معدنیات کے علاوہ، تھایئم میں تھائمول اور کارواکرول جیسے مرکبات ہوتے ہیں، جن میں اینٹی مائکروبیل اور اینٹی سوزش خصوصیات کو ظاہر کیا گیا ہے۔ تھایئم کو روایتی ادویات میں سانس اور ہاضمے کے مسائل کے علاج کے لیے بھی استعمال کیا جاتا رہا ہے اور اس میں اینٹی آکسیڈنٹ خصوصیات بھی ہو سکتی ہیں۔ مجموعی طور پر، تھیم کو اپنی غذا میں شامل کرنا صحت کے لیے بہت سے فوائد فراہم کر سکتا ہے۔

تھائم میں مختلف مرکبات جیسے تھامول، کارواکرول، اور روسمارینک ایسڈ ہوتے ہیں، جن میں اینٹی بیکٹیریل اینٹی فنگل، اینٹی وائرل اور اینٹی سوزش خصوصیات کو ظاہر کیا گیا ہے۔

تھائم ان نقصان دہ جراثیم سے بچاتا ہے جو منہ کو نقصان پہنچاتے ہیں۔یہ سانس کی بدبو کو روکنے میں مدد کرتا ہے۔

تھائم سانس کے امراض کا علاج کرتا ہے۔

تھائیم کے پودے کی جراثیم کش اور اینٹی بائیوٹک خصوصیات اسے سانس کی بیماریوں جیسے کھانسی اور برونکائٹس کے ساتھ ساتھ سردی اور گلے کی سوزش کے لیے ایک مؤثر علاج بناتی ہیں۔ تھائم برونکائٹس کے علاج میں بہت موثر ثابت ہوا ہے۔

نقصان دہ جراثیموں کے خلاف مزاحمت کرتا ہے۔

تھائیم میں تھامول اور کارواکرول جیسے طاقتور کیمیائی مرکبات ہوتے ہیں جو نقصان دہ جانداروں کے خلاف مزاحمت پیدا کرتے ہیں۔

طاقتور اینٹی آکسیڈینٹ

تھائم اینٹی آکسیڈنٹس کا ایک بہت بڑا ذریعہ ہے جیسے کہ اپیگینن، لیوٹولن، سیپونز، اور ٹیننز۔ یہ اینٹی آکسیڈینٹ مرکبات فری ریڈیکلز کو نقصان پہنچانے اور آکسیڈیٹیو تناؤکا سبب بننے سے پہلے انہیں بے اثر کرنے میں مدد کرتے ہیں۔بہتر توازن برقرار رکھنے اور آکسیڈیٹیو تناؤ کے پیدا ہونے کے امکانات کو کم کرنے میں مدد کے لیے اکثر تایئم اور آئرن کو ایک ساتھ لیا جاتا ہے۔

فائٹونیوٹرینٹس سے بھرا ہوا تھائیم کا تیل کارڈیک والوز کے کام کو بہتر بنا کررگوں اور شریانوں کو آرام پہنچاتا ہے اور دل کے پٹھوں کو مضبوط بنا کر دل کی صحت کو فروغ دیتا ہے۔

جلد کی صحت کو بہتر بناتا ہے۔

اس کی اینٹی بیکٹیریل اور اینٹی فنگل خصوصیات کو دیکھتے ہوئے، تھائیم کا تیل آپ کی جلد کو متعلقہ انفیکشن سے بچا سکتا ہے۔ مہاسوں کے گھریلو علاج کے طور پر اس کا استعمال کیا جا سکتا ہے۔

تھائم میں اینٹی آکسیڈنٹس کی مقدار زیادہ ہوتی ہے، یہ عمر بڑھنے کے عمل کو سست کر تا ہے اور جلد کو خوبصورت و چمکدار بناتا ہے

یہ ذائقہ دار جڑی بوٹی دماغ کے نیوران کو قبل از وقت بڑھاپے سے بچانے میں مدد دیتی ہے۔ یہ دماغ میں فعال Omega-3 DHA(docosahexaenoic acid) کی مقدار کو بھی بڑھاتا ہے۔ اومیگا 3 فیٹی ایسڈ کام کرنے والی یادداشت، ایگزیکٹو فنکشن، اور موڈ کو بڑھا سکتے ہیں، اور دماغی ایٹروفی کو کم کر سکتے ہیں۔

تھائم میں فلیوونائڈز نامی مرکبات ہوتے ہیں، جن میں اینٹی آکسیڈینٹ اور سوزش کی خصوصیات ہوتی ہیں۔ یہ خصوصیات دل اور خون کی نالیوں کو آزاد ریڈیکلز اور سوزش کی وجہ سے ہونے والے نقصان سے بچا کر دل کی بیماری کے خطرے کو کم کرنے میں مدد کر سکتی ہیں۔

تھائیم میں اینٹی ہائپرٹینسی خصوصیات کو دکھایا گیا ہے، یعنی یہ بلڈ پریشر کو کم کرنے میں مدد کر سکتا ہے۔ ہائی بلڈ پریشر سے دل کی بیماری اور ہارٹ اٹیک کا خطرہ رہتا ہے، اس لیے اسے کنٹرول کرنا دل کی صحت کے لیے ضروری ہے۔

اینٹی آکسیڈنٹ خصوصیات : تھایئم اینٹی آکسیڈنٹس سے بھرپور ہوتا ہے، جیسے فلیوونائڈز اور فینولک مرکبات۔ یہ اینٹی آکسیڈینٹ جسم کے خلیوں کو فری ریڈیکلز کی وجہ سے ہونے والے نقصان سے بچانے میں مدد کرتے ہیں۔ تھایئم آکسیڈیٹیو تناؤ کو کم کرکے بالواسطہ طور پر صحت مند خون کی شریانوں اور گردش کو برقرار رکھنے میں حصہ ڈال سکتا ہے، جو عضو تناسل کو سخت کرتا ہے۔

بہتر ذائقہ : تھایئم میں بھرپور اور خوشبودار ذائقہ ہوتا ہے جو کھانے کے ذائقے کو بڑھا سکتا ہے۔ پکوانوں میں تھایئم کو شامل کرکے بھوک میں اضافے کا باعث اور کھانے کو لطف اندوز بنایاجاسکتاہے۔اس سے ممکنہ طور پر کھانے کی خواہش میں اضافہ کیاجاسکتاہے۔

ریحان(جنگلی تلسی، نیازبو,Basil)

امام جعفر صادق علیہ اسلام فرماتے ہیں۔تلسی سبزی حضرت علی علیہ السلام ہے۔ (کافی، ج ۶، ص ۳۶۳، ح ۱۰)

امام موسی کاظم علیہ السلام فرماتے ہیں: تلسی بھوک کو بڑھاتی ہے اور کھانے کی خواہش پیدا کرتی ہے اور خون کے بہاؤ(بلڈ پریشر) کو روکتی ہے۔جب میں اس سے ابتدا کرتا ہوں مجھے پرواہ نہیں ہوتی کہ اس کے بعد جو بھی کھاؤں میں نہ کسی بیماری سے ڈرتا ہوں اور نہ کسی قسم کے نقصان سے۔ اسی طرح کھانے کے بعد کھانے کے بوجھ کو دُور کرتی ہے،متلی سے بچاتی ہے اور منہ کو خوشبودار بناتی ہے۔(اصول کافی ج6ص350)

امام جعفر صادق علیہ السلام فرماتے ہیں: تلسی کی آٹھ خصوصیات ہیں۔غذا کو ہضم کرتی ہے،رگوں اور نالیاں کو کھولتی ہے،سانس کو خوشبودار بناتی ہے،بھوک کو بڑھاتی ہے،بدن کی بدبو کو دُور کرتی ہے اور بدن کو خوشبودار بناتی ہے،درد کو جسم سے باہر نکالتی ہے،بیماری سے بچاتی ہے،جزام سے محفوظ رکھتی ہے،جب انسان کے پیٹ میں ہو تو تمام بیماریوں کو ختم کرتی ہے۔

(اصول کافی ج6ص 351ج6 ، ص364 ، ح4 ، مکارم الأخلاق، ج1 ، ص388 ، ح 1309 نحوہ، بحار الأنوار ج 66، ص215 ، ح13)

امام باقر علیہ السلام فرماتے ہیں:ریحان درد سے شفا دیتی ہے اور اس کی جڑ بہشت سے ہے۔(حاسن، ج2 ، ص514)

تلسی کے میڈیکل سائنس میں فوائد و علاج

تلسی ایک مشہور جڑی بوٹی ہے جو اپنی خوشبودار اور ذائقہ دار خصوصیات کے لیے بہت سے کھانوں میں استعمال ہوتی ہے۔ اس کے کئی غذائی فوائد کے لیے بھی جانا جاتا ہے، بشمول:

اینٹی آکسیڈنٹس سے بھرپور : تلسی اینٹی آکسیڈنٹس جیسے پولیفینول اور فلیوونائڈز کا بھرپور ذریعہ ہے، جو جسم کو آزاد ریڈیکلز کی وجہ سے ہونے والے آکسیڈیٹیو تناؤ سے بچانے میں مدد کرتی ہے۔

سوزش کے خلاف خصوصیات : تلسی میں ضروری تیل جیسے یوجینول، لینلول، اور سائٹرل شامل ہیں جو سوزش کے خلاف خصوصیات رکھتے ہیں۔ یہ مرکبات جسم میں سوزش اور سوجن کو کم کرنے میں مدد کر سکتے ہیں۔

ہضم کو بہتر بناتا ہے : تلسی میں یوجینول اور سینیول جیسے مرکبات ہوتے ہیں جو ہاضمے کے خامروں کی رطوبت کو بڑھا کر اور گیس اور اپھارہ کو کم کرکے ہاضمے کو بہتر بنانے میں مدد کرتے ہیں۔

قوت مدافعت کو بڑھاتا ہے : تلسی میں ضروری تیل جیسے یوکلپٹول، کیمفین اور لیمونین ہوتے ہیں جن میں جراثیم کش اور اینٹی بیکٹیریل خصوصیات ہوتی ہیں، یہ نزلہ، زکام، فلو اور دیگر انفیکشن کے لیے ایک موثراور قدرتی علاج ہے۔

قلبی صحت کو سپورٹ کرتا ہے : تلسی میں بیٹا کیروٹین، میگنیشیم اور وٹامن سی جیسے مرکبات ہوتے ہیں جو سوزش کو کم کرنے، گردش کو بہتر بنانے اور بلڈ پریشر کو منظم کرکے دل کی بیماری کے خطرے کو کم کرنے میں مدد کرسکتے ہیں۔

خوراک میں تلسی کو شامل کرنا صحت کے لیے فائدہ مند ہے۔ یہ کسی بھی کھانے میں ایک بہترین اضافہ ہے۔

فلیونائیڈز: جسم کی مدافعتی قوت کو بڑھاتے ہیں۔ عمر بڑھنے کے اثرات کو کم کرتے ہیں اور آپ کے سیلولر ڈھانچے کو نقصان سے بچاتے ہیں۔

اس میں فائٹو کیمیکلز ہوتے ہیں: یہ بایو ایکٹیو پلانٹ مرکبات ہیں جو مختلف قسم کے کینسر سے بچاتے ہیں، جیسے جلد کا کینسر، پھیپھڑوں کا کینسر، منہ کا کینسریا جگر کا کینسر۔

تلسی کینسر کے خلیات کے پھیلاؤ اور نسل کو بھی سست کرتی ہے۔ امریکن انسٹی ٹیوٹ فار کینسر ریسرچ نے ان دعوؤں کو تقویت دینے کے لیے کافی تحقیق کی ہے۔

جگر کے لیے تلسی کے صحت کے فوائد

تلسی کا بیج انزائمز تیار کرتا ہے جو ڈی ٹاکسیفائیڈ کرنے میں مدد کرتا ہے اور اعلیٰ اینٹی آکسیڈنٹ دفاع رکھتا ہے۔ یہ جگر کے اندر جمع ہونے والی چربی کو کم کرنے کا باعث بنتا ہے۔

یوجینول، ایک ٹیرپین جس میں درد کم کرنے والی خصوصیات تلسی میں پائی جاتی ہیں جسم میں درد کو کم کرتی ہیں۔

بدہضمی کی علامات کو دور کرنے کے لیے کارمینیٹوز (جسے خوشبو دار ہاضمہ ٹانک یا خوشبودار کڑوے بھی کہا جاتا ہے) استعمال کیا جا سکتا ہے، خاص طور پر جب ضرورت سے زیادہ گیس ہو۔

تلسی ہاضمے کو فائدہ دیتی ہے۔

میٹھی تلسی میں یوجینول ہوتا ہے۔ اس کیمیائی مرکب میں سوزش کی خصوصیات ہیں جو اس بات کو یقینی بناتے ہیں کہ آپ کا نظام انہضام صحت مند ہے۔

تلسی آپ کے ہاضمہ اور اعصابی نظام کو فائدہ پہنچاتی ہے۔ہاضمے کی بہترین کارکردگی اور جسم میں پی ایچ کا مناسب توازن کو یقینی بناتی ہے۔ تلسی بلک بنانے والے جلاب کے طور پر کام کرکے قبض کو بھی دور کرتی ہے۔

یوجینول، تلسی میں ایک مرکب، سالمونیلا اور لیسٹیریا جیسے بیکٹیریا کو ختم کرکے آپ کے آنتوں کو درد، متلی، درد یا اسہال سے محفوظ رکھ سکتا ہے۔ یہاں تک کہ یوجینول میں اینٹی اسپاسموڈک خاصیت ہے جو درد کا خاتمہ کرسکتی ہے۔

تلسی میں نامیاتی مرکبات کا ایک گروپ ہوتا ہے جسے فینولک کہتے ہیں جو اس کی وسیع اینٹی آکسیڈینٹ خصوصیات کے لیے ذمہ دارہے۔ یہ مرکبات آپ کی جلد کو جوان رکھتے ہیں

اور لکیروں سے لڑتے ہیں، جھریوں، جلد کا جھکاؤ اور جلد کے دیگر متعدد مسائل سے نجات دلاتے ہیں۔

تلسی میں موجود فلیونائیڈزآزاد ریڈیکلز کے خلاف مؤثر طریقے سے لڑتے ہیں اور آپ کے جسم کو قبل از وقت بڑھاپے سے بچاتے ہیں۔

تلسی میں بہت سے وٹامنز اور معدنیات کے ساتھ ساتھ اینٹی آکسیڈنٹس جیسے beta- carotene ، zeaxanthin، lutein، اور beta- cryptoxanthin شامل ہیں۔ تلسی کے پتوں میں "کارمینیٹوز" (جسے خوشبودار ہاضمہ ٹانک یاخوشبودار کڑوا بھی کہا جاتاہے) ہوتاہے جو بدہضمی، سینے کی جلن، متلی اور ضرورت سے زیادہ گیس کی علامات کودور کرتاہے۔

مولی

طبِ اہل بیتؑ میں مولی کے فوائد

امام جعفر صادق علیہ السلام فرماتے ہیں: مولی کھایا کرو۔اس کے پتے ریح(گیس) کو دُور کرتے ہیں۔اس کے بیج پیشاب کی بندش کو ختم کرتی ہے۔اس کی جڑ بلغم کو ختم کرتی ہے۔(مکارم الاخلاق ج1ص257)

مولی کے میڈیکل سائنس میں فوائد

مولی غذائیت سے بھرپور ایک جڑ والی سبزی ہے جس میں کیلوریز کم، وٹامنز اور معدنیات زیادہ ہوتی ہیں۔ مولیوں میں پائے جانے والے وٹامنز اور منرلز کے چند اہم فوائد یہ ہیں:

وٹامن سی : مولیاں وٹامن سی کا ایک بڑا ذریعہ ہیں۔یہ مدافعتی نظام کے لیے اہم ہے اور جسم میں اینٹی آکسیڈنٹ کے طور پر کام کرتی ہے۔

پوٹاشیم : مولیوں میں پوٹاشیم کی مقدار زیادہ ہوتی ہے جو کہ صحت مند بلڈ پریشر اور دل کے کام کو برقرار رکھنے کے لیے اہم ہے۔

فولیٹ : مولیاں فولیٹ کا ایک اچھا ذریعہ ہیں، جو کہ صحت مند خلیوں کی نشوونما کے لیے اہم ہے اور حاملہ خواتین میں پیدائشی نقائص کو روکنے میں مدد کر سکتی ہے۔

فائبر : مولیاں غذائی ریشہ کا ایک اچھا ذریعہ ہیں، جو ہاضمہ کی صحت کو فروغ دینے اور قبض کو روکنے میں مدد کر سکتی ہیں۔

کیلشیم : مولیوں میں کیلشیم ہوتا ہے جو کہ مضبوط ہڈیوں اور دانتوں کے لیے ضروری ہے۔

میگنیشیم : مولیاں میگنیشیم کا ایک اچھا ذریعہ ہیں، جو کہ صحت مند اعصاب اور پٹھوں کے کام کو برقرار رکھنے کے لیے اہم ہے۔

وٹامن بی 6 : مولیاں وٹامن بی 6کا ایک اچھا ذریعہ ہیں، جو دماغی کام اور ہارمونز کی پیداوار کے لیے اہم ہے۔

اینٹی مائکروبیل خصوصیات : مولیوں میں مرکبات جیسے سلفورافین،اینتھوسیانز اور گلوکوزینولیٹس ہوتے ہیں، جن میں جراثیم کش خصوصیات ہوتی ہیں۔ یہ خصوصیات بیکٹیریل اور وائرل انفیکشن سے لڑنے میں مدد کر سکتی ہیں۔

ڈائیورٹک خصوصیات: مولیوں میں ڈائیورٹک خصوصیات ہوتی ہیں، جس کا مطلب ہے کہ وہ پیشاب کے بہاؤ کو بڑھانے اور پیشاب کی نالی سے زہریلے مادوں اور بیکٹیریا کو ختم کرنے میں مدد کر سکتے ہیں۔ یہ UTIsانفیکشن کے خطرے کو کم کرنے یاموجودہ UTI کی علامات کو دور کرنے میں مدد کر سکتا ہے۔

سوزش کے خلاف خصوصیات: مولیوں میں سوزش کے خلاف خصوصیات بھی ہوتی ہیں جو UTI کی وجہ سے پیشاب کی نالی میں ہونے والی سوزش کو کم کرنے میں مدد کر سکتی ہیں۔ سوزش پیشاب کے دوران درد، جلن اور تکلیف کا سبب بن سکتی ہے، لہذا اسے کم کرنے سے ان علامات کو کم کرنے میں مدد مل سکتی ہے۔

پودینہ

طبِ اہل بیتؑ میں پودینہ کے فوائد

امام موسیٰ کاظم علیہ السلام سے ایک شخص نے معدہ کی رطوبت کی شکایت کی آپؑ نے فرمایا۔ پودینہ کا سفوف بنا کر نہار منہ کھاؤ۔(وسائل الشیعہ ج17ص125 .)

پودینہ کے میڈیکل سائنس میں فوائد

ہاضمے کی علامات سے نجات :پودینہ بدہضمی، اپھارہ، گیس اور پیٹ کے درد کی علامات کو دور کرنے میں مدد کر سکتا ہے۔ اس میں مینتھول اور یوکلپٹول جیسے مرکبات ہوتے ہیں جو نظام انہضام کے پٹھوں کو آرام دینے، اینٹھن کو کم کرنے اور صحت مند ہاضمہ کو فروغ دینے میں مدد کر تے ہیں۔

متلی کو کم کرنا : پودینہ متلی اور الٹی کو کم کرنے میں مدد کرتا ہے۔یہ مارنینگ سیک اور کیموتھراپی کی وجہ سے ہونے والی متلی کے لیے مفید علاج بناتا ہے۔ پودینہ کی خوشبو معدے پر بھی پرسکون اثر ڈالتی ہے۔

صفرا کے بہاؤ کو بہتر بناتا ہے : پودینہ صفرا کے بہاؤ کو متحرک کر سکتا ہے، جو چربی کو ہضم کرنے اور جسم سے فضلہ کو ختم کرنے کے لیے اہم ہے۔ اس سے پتھری کی تشکیل کو روکنے اور جگر کے صحت مند کام کو فروغ دینے میں مدد ملتی ہے۔

بیکٹیریا سے لڑنا : پودینہ میں اینٹی مائکروبیل خصوصیات ہیں جو آنتوں میں نقصان دہ بیکٹیریا سے لڑنے، انفیکشن کے خطرے کو کم کرنے اور گٹ بیکٹیریا کے صحت مند توازن کو فروغ دینے میں مدد کر سکتی ہیں۔

سوزش کے خلاف اثرات : پودینہ میں روسمارینک ایسڈ جیسے مرکبات ہوتے ہیں جن میں سوزش کے اثرات ہوتے ہیں، جو پیٹ میں سوزش کو کم کرنے اور آنتوں کی سوزش کی بیماری کی علامات کو دور کرنے میں مدد کرتے ہیں۔

وٹامن سی : پودینہ میں وٹامن سی کی بڑی مقدار ہوتی ہے، جو جسم کے تمام ٹشوز کی نشوونما اور مرمت کے لیے ضروری ہے۔ یہ مدافعتی نظام کو بڑھانے اور انفیکشن سے لڑنے میں بھی اہم کردار ادا کرتا ہے۔

وٹامن اے : پودینہ وٹامن اے کا بھرپور ذریعہ ہے، جو صحت مند بینائی، جلد اور چپچپا جھلیوں کو برقرار رکھنے کے لیے اہم ہے۔ یہ مدافعتی کام کو بھی سپورٹ کرتا ہے اور دائمی بیماریوں کو روکنے میں مدد کرتا ہے۔

آئرن : پودینہ آئرن کا ایک اچھا ذریعہ ہے، جو خون کے سرخ خلیوں میں ہیموگلوبن کی پیداوار کے لیے ضروری ہے۔ ہیموگلوبن پھیپھڑوں سے باقی جسم تک آکسیجن لے جانے کا ذمہ دار ہے۔ آئرن کی کمی خون کی کمی کا باعث بن سکتی ہے۔

کیلشیم : پودینہ میں کیلشیم ہوتا ہے، جو مضبوط ہڈیوں، دانتوں کی تعمیر اور انہیں برقرار رکھنے کے لیے اہم ہے۔ یہ پٹھوں کے کام اور اعصاب کی ترسیل میں بھی کردار ادا کرتا ہے۔

پوٹاشیم : پودینہ پوٹاشیم کا ایک اچھا ذریعہ ہے، جو بلڈ پریشر کو کنڑول کرنے، جسم میں سیال کا توازن برقرار رکھنے اور دل کی صحت کے لیے ضروری ہے۔

ان وٹامنز اور معدنیات کے علاوہ، پودینہ میں اینٹی آکسیڈنٹس، اینٹی سوزش مرکبات اور ضروری تیل بھی پائے جاتے ہیں جن میں صحت کے لیے بہت سے فوائد ہوتے ہیں، جیسے سوزش کو کم کرنا، ہاضمہ کو بہتر بنانا، اور سر درد کو دور کرنا۔

کھیرا

طبِ اہل بیتؑ میں کھیرے کے فوائد

رسول اللہ صلی اللہ علیہ والہ وسلم کھیرے کو نمک کے ساتھ کھاتے تھے۔(کافی، ج ۶، ص ۳۷۳، باب القثاء، ح ۱؛ مکارم الأخلاق، ص ۱۸۵.)

امام باقر علیہ السلام نے مثانہ و پیشاب میں جلن کے لیے فرمایا۔

خیار بادرنج (کھیرا) کا چھلکا اتار لے اور چھلکے کو کاسنی کی جڑ کے ساتھ پانی میں پکائے اور پھر اس میں شکر ملا لے اور نہار منہ تین دن تک ایک رطل(450 گرام) پیئے۔(طب الائمہ ص54)

امام جعفر صادق علیہ السلام فرماتے ہیں: نبی صلی اللہ علیہ والہ وسلم ہمیشہ کھیرے کو نمک کے ساتھ استعمال کرتے تھے ۔(طب الائمہ ص331)

کھیرا کے جدید طبّی و سائنسی فوائد اور کھیرے سے علاج

کھیرا ایک کم کیلوریز والی سبزی ہے جو کئی اہم وٹامنز اور معدنیات سے بھرپور ہوتی ہے۔ کھیرے میں پائے جانے والے وٹامنز اور منرلز کے چند فوائد یہ ہیں:

وٹامن سی :کھیرے وٹامن سی کا ایک بہترین ذریعہ ہیں، جو کہ ایک طاقتور اینٹی آکسیڈنٹ ہے جو آپ کے جسم کو فری ریڈیکل نقصان سے بچانے میں مدد کرتا ہے۔ وٹامن سی آپ کے مدافعتی نظام کو بڑھانے اور صحت مند جلد کو فروغ دینے میں بھی مدد کرتا ہے۔

وٹامن کے:کھیرے وٹامن کے کا ایک اچھا ذریعہ ہیں، جو خون کے جمنے اور صحت مند ہڈیوں کو برقرار رکھنے کے لیے ضروری ہے۔

پوٹاشیم :کھیرے پوٹاشیم کا ایک اچھا ذریعہ ہیں، جو بلڈ پریشر کو کنٹرول کرنے میں مدد کرتا ہے۔یہ پٹھوں اور اعصاب کے مناسب کام کو سپورٹ کرتا ہے۔

میگنیشیم :کھیرے میگنیشیم کا ایک اچھا ذریعہ ہیں، جو توانائی کی پیداوار، پٹھوں اور اعصابی افعال اور ہڈیوں کی صحت کے لیے اہم ہے۔

فائبر :کھیرے فائبر کا ایک اچھا ذریعہ ہیں، جو آپ کے نظام انہضام کو صحت مند رکھنے میں مدد کرتا ہے اور وزن کو متوازن رکھنے میں مدد فراہم کرتا ہے۔

ان وٹامنز اور معدنیات کے علاوہ، کھیرے میں دیگر غذائی اجزاء جیسے کیلشیم، آئرن اور زنک کی بھی تھوڑی مقدار ہوتی ہے۔ کھیرے کو اپنی خوراک میں شامل کرنے سے آپ

کے مدافعتی نظام کو بہتر بنانے سے لے کر صحت مند ہاضمے تک صحت سے متعلق فوائد حاصل ہوسکتے ہیں۔اس میں سب سے بہترین قسم سفید جڑوالے کھیرے کی ہوتی ہے۔

گندنا (Leek)

(ترہ)کراث

دیگرنام : عربی میں کراث، فارسی میں گندنا، پنجابی میں پوگاٹ، اور انگریزی میں لیک اور اردو میں پیازی اور پوگاٹ کہتے ہیں۔

پیاز کے پودے کی طرح اس کی لمبی لمبی اورگول شاخیں ہوتی ہیں۔اس لئے اس کو پیازی اورپنجابی میں بھوگاٹ بھی کہتے ہیں۔ اس کے پتے تخم اور پھول پیاز کی طرح لیکن ان سے کچھ چھوٹے اور باریک ہوتے ہیں۔اس کی جڑ میں پیاز کی گانٹھ کی طرح گانٹھ نہیں ہوتی بلکہ اس میں چند جڑیں ہوتی ہیں۔یہ گندم چنے کے کھیتوں میں خودبخود پیداہوتاہے

طبِ اہل بیتؑ میں گندنا کے فوائد

امام موسی کاظم علیہ السلام کے ایک غلام کو تلی کی بیماری لگ گئی۔ خون چلنے لگا۔آپؑ نے فرمایا۔اسے تین دن ترہ سبزی کھانا چاہے۔اس نے ترہ کھانی شروع کی اس کا خون بھی رک گیا اور تندرست ہو گیا۔ (المحاسن ج2ص511

امام جعفر صادق علیہ السلام فرماتے ہیں:

ترہ کے چار فوائد ہیں۔منہ کو خوشبودار بناتی ہے۔گیس اور بواسیر کو ختم کرتی ہے اور جذام سے بچاتی ہے۔(الکافی، ج ٦، ص ٣٦٤، ح ٣ و٤؛ مکارم الأخلاق، ص ١٧٩)

امام موسی کاظم علیہ السلام کے پاس مدینہ میں ایک شخص آیا۔امام نے کہا آپ کا رنگ زرد کیوں ہو گیا ہے میں نے کہا میں بیمار ہو گیا ہوں آپ نے فرمایا ترہ کھاؤ۔ میں نے ترہ کھایا ۔ ترہ سے ٹھیک ہو گیا۔(الکافی ج6ص365،المحاسن ج2ص511ح67)

تلی کی بیماری یا جسم میں زردی خون کی کمی کی وجہ سے ہوتی ہے۔جس کا بہترین علاج ترہ سبزی کھانا ہے۔

امام موسی کاظم علیہ السلام ترہ کو جڑ سے اکھاڑتے تھے اور کھانے سے قبل اسے دھوتے تھے. امام فرماتے ہیں ہر چیز کا ایک سردار ہوتا ہے، سبزیوں کی سردار ترہ ہے۔(وسائل الشیعہ ج17ص114)

امام محمدباقر علیہ السلام کے پاس ایک شخص آیا اور کہا مجھے تلی میں درد ہے ہر طرح سے علاج کر چکا ہوں مگر تکلیف بڑھتی ہی جا رہی ہے یہاں تک کے ہلاک ہونے کے قریب ہوں۔آپ نے فرمایا۔چاندی کے دو ٹکڑوں کے برابر(ایک درھم یا دینار یا مثقال)ترہ لے لیں اس کو گائے کے گھی میں تل لیں جس کو تکلیف ہو تین دن تک اسے کھلاؤ۔ ان شاء اللہ شفا ہو گی۔ (طب الائمہ ص53)

امام موسی کاظم علیہ السلام کے غلاموں میں سے ایک بیمار ہو گیا، امام علیہ السلام نے پوچھا کہ اسے کیا ہوا؟ "انھوں نے بتایا کہ اسے تلی کی بیماری ہے۔

امام علیہ السلام نے فرمایا :اسے تین دن ترہ دو۔ راوی کہتا ہے" :ہم نے اسے ترہ کھلایا جس سے خون آنا بند ہوگیا اور وہ ٹھیک ہو گیا۔(اصول کافی ج6ص365ح1)

حضرت علی علیہ السلام ترہ کو پسی ہوئی نمک کے ساتھ کھاتے تھے۔(کافی، ج ٦، ص ٣٣٦، ح ٨؛ مکارم الأخلاق، ص ١٧٨)

نبی صلی اللہ علیہ والہ وسلم فرماتے ہیں :یہ میری سبزی ہے اور مجھ سے پہلے انبیاء کی سبزی تھی میں اسے پسند کرتا ہوں اور اسے کھاتا ہوں، ترہ اور ترہ کے پتے آسمان پر چمکتے ہیں۔(المحاسن ج2ص513ح691)

امام جعفر صادق علیہ السلام فرماتے ہیں:اگر جنت سے ایک قطرہ کاسنی پر گرتا ہے تو سات قطرے ترہ پر گرتے ہیں

(اصول کافی ج6ص366ح7)

امام علی رضا علیہ السلام فرماتے ہیں: اگر ایک دن آسمان کا ایک قطرہ کاسنی پر گرتا ہے تو ترہ ہمیشہ جنت کے پانی میں ڈوبا رہتا ہے۔

(المحاسن ج2ص513ح692)

یہاں روایات میں تضاد نہیں ہے۔سات قطرے سے پورا ترہ تر ہو سکتا ہے اور وہ جنت کے جو قطرے ہیں وہ بڑے ہوتے ہیں

حنان کہتا ہے ہم **امام جعفر صادق علیہ السلام** کی خدمت میں دسترخوان پر تھے اور میں کاسنی کی سبزی کھانا چاہتا تھا۔ امام نے فرمایا، حنان تم کاسنی سبزی کے علاوہ ترہ کیوں نہیں کھاتے؟ میں نے کہا آپ اہل بیتؑ کی طرف سے کاسنی کے فوائد کے بارے میں احادیث جوآئی ہیں۔ حضرت نے فرمایا کاسنی کے فوائد کے بارے میں جو کہا گیا ہے وہ سچ ہے۔ میں نے کہا کہ جنت کے پانی کا ایک قطرہ ہر روز کاسنی کی سبزی پر ٹپکتا ہے۔ حضرت نے بتایا کہ ترہ پر جنت کے پانی کے سات قطرے ٹپکتے ہیں۔

میں نے پوچھا کیسے کھاؤں؟ حضرت نے فرمایا اس کی جڑیں کاٹ کر اس کا ساگ کھا لو۔ خاص طور پر اوپروالا حصہ جس کا رنگ سفید ہوتا ہے۔ یہ سفید مخمل(بہت نرم) کی طرح ہے جو سبز پر ڈھکا ہوا ہے۔(اس رویات سے ظاہر ہوتا ہے۔ترہ کی اقسام میں جس کا نیچے والا حصہ سفید ہو اس کا ذکر آیا ہے)۔

(بحارالانوار، محمد باقر مجلسی، ج63، ص204، ط دار إحیاء التراث العربی)

امام علی علیہ السلام ترہ کو نمک کے ساتھ کھاتے تھے۔ (اصول کافی ج6ص 365)

امام علی رضا علیہ السلام نے ترہ کو جڑوں سے اکھاڑہ اور اسے دھو کر کھایا۔ (اصول کافی ج6ص365ح2)

گندنا کے میڈیکل سائنس میں فوائد و علاج

مدافعتی نظام کی معاونت : لیکس میں کئی غذائی اجزاء ہوتے ہیں جو صحت مند مدافعتی نظام کی مدد کر سکتے ہیں، بشمول وٹامن سی، وٹامن اے، اور فولیٹ۔ یہ غذائی اجزاء تلی کو بہتر طریقے سے کام کرنے میں مدد کر سکتے ہیں اور انفیکشن سے لڑنے میں اس کے کردار کی حمایت کر سکتے ہیں۔

سوزش کے اثرات : لیکس میں سوزش مخالف خصوصیات کے حامل مرکبات ہوتے ہیں، جیسے کیمفیرول اور کوئرسیٹن۔ یہ مرکبات جسم میں سوزش کو کم کرنے میں مدد کرتے ہیں جو تلی کے لیے فائدہ مند ہو سکتا ہے۔ کیونکہ سوزش اس کے کام میں مداخلت کرتی ہے

لیکس میں سلفر کے مرکبات ہوتے ہیں جو جگر کو اس کے ڈی ٹاکسیفائیڈ کے عمل میں مدد فراہم کرتے ہیں۔ چونکہ جگر اور تلی خون سے زہریلے مادوں کو فلٹر کرنے کے لیے مل کر کام کرتے ہیں، اس سے بالواسطہ طور پر تلی کو بھی فائدہ پہنچ سکتا ہے۔

Kaempferol لیکس میں پایا جانے والا ایک مرکب کہلاتا ہے، جس میں سوزش اور اینٹی آکسیڈینٹ اثرات دکھائے گئے ہیں۔ یہ خصوصیات خون کی نالیوں کی حفاظت اور دل کی بیماری کے خطرے کو کم کرنے میں مدد کر سکتی ہیں۔

لیکس آئرن کا ایک اچھا ذریعہ ہیں جو خون کے سرخ خلیوں کی پیداوار کے لیے اہم ہے۔ آئرن پورے جسم میں آکسیجن پہنچانے میں مدد کرتا ہے اور اس کی کمی خون کی کمی کا باعث بن سکتی ہے۔

لیکس بھی وٹامن سی کا ایک اچھا ذریعہ ہیں جو جسم میں آئرن کے جذب کو بہتر بنانے میں مدد کر سکتے ہیں۔

فائبر میں زیادہ : لیکس میں حل پذیر اور ناقابل حل دونوں فائبر پائے جاتے ہیں جو آنتوں کی باقاعدہ حرکت کو منظم کرنے اور قبض کو روکنے میں مدد کر تے ہیں۔

پری بائیوٹک خواص : لیکس میں انولن ہوتا ہے، ایک پری بائیوٹک فائبر جو آنتوں کے فائدہ مند بیکٹیریا کی افزائش کو فروغ دیتا ہے۔ یہ بیکٹیریا کھانے کو توڑنے اور ہاضمے میں مدد کرتے ہیں۔

اینٹی سوزش : لیکس میں سوزش کے خلاف مرکبات ہوتے ہیں جو ہاضمہ کی سوزش کو کم کرنے میں مدد کرسکتے ہیں۔ اس سے آنتوں کی سوزش کی بیماری کی علامات کو کم کرنے میں مدد مل سکتی ہے۔

وٹامنز اور معدنیات سے بھرپور : لیکس کئی وٹامنز اور معدنیات کا ایک اچھا ذریعہ ہیں جن میں وٹامن سی، فولیٹ اور پوٹاشیم شامل ہیں۔ یہ ہاضمہ کو صحت مند بنانے میں مدد کرتے ہیں۔

اپنی غذا میں لیکس کو شامل کرنا ہاضمہ کی کارکردگی کو بہترین بنانے اور صحت مند رہنے کا ایک بہترین طریقہ ہے۔

لیکس میں وٹامن کے(K) کی اعلیٰ سطح ہوتی ہے، جو خون کے جمنے کے لیے اہم جانا جاتا ہے۔ جب خون کی نالیوں کو نقصان پہنچنے سے خون بہنے لگتا ہے تو وٹامنk خون میں بعض پروتینوں کو فعال کرنے میں مدد کرتا ہے جوخون کے جمنے کے لیے ضروری ہیں۔ اپنی خوراک میں لیکس کو شامل کرکے، آپ وٹامن کے کی مقدار میں اضافہ کر سکتے ہیں، جس سے زیادہ خون بہنے کے خطرے کو کم کرنے میں مدد مل سکتی ہے۔

وٹامن (کے) کے علاوہ، لیکس میں فلونائیڈ بھی ہوتے ہیں، جو کہ اینٹی آکسیڈنٹس ہیں جو جسم کو فری ریڈیکلز کی وجہ سے ہونے والے نقصان سے بچانے میں مدد کر سکتے ہیں۔ یہ سوزش کو کم کرنے اور شفا یابی کو فروغ دینے میں مدد کرتے ہے۔

لیکس وٹامنز اور معدنیات کا ایک بڑا ذریعہ ہیں۔ لیکس میں پائے جانے والے کچھ اہم غذائی اجزاء میں شامل ہیں

وٹامن سی : لیکس وٹامن سی کا ایک اچھا ذریعہ ہیں، جو صحت مند مدافعتی نظام اور صحت مند جلد کو برقرار رکھنے کے لیے اہم ہے۔

وٹامن کے: لیکس بھی وٹامن کے کا ایک اچھا ذریعہ ہیں جو خون کے جمنے اور ہڈیوں کی صحت کے لیے اہم ہے۔

فولیٹ :لیکس فولیٹ کا ایک اچھا ذریعہ ہیں، جو خلیوں کی نشوونما کے لیے اہم ہے اور پیدائشی نقائص کو روکنے میں مدد کر سکتی ہے۔

پوٹاشیم :لیکس پوٹاشیم کا ایک اچھا ذریعہ ہیں جو صحت مند بلڈ پریشر کو برقرار رکھنے اور پٹھوں اور اعصاب کے مناسب کام کے لیےفائدہ مند ہے۔

آئرن :لیکس میں آئرن ہوتا ہے جو کہ صحت مند سرخ خون کے خلیات کی نشونما کرتا ہے اور خون کی کمی کو روکنے میں کردارادا کرتا ہے ہے۔

مینگنیج :لیکس مینگنیج کا ایک اچھا ذریعہ ہیں، جو صحت مند ہڈیوں اور خون میں شکر کی سطح کو منظم کرنے کے لیے اہم ہے۔

خوراک میں لیکس کو شامل کرنے سے مختلف قسم کے اہم وٹامنز اور معدنیات مل سکتے ہیں جو مجموعی جسمانی صحت اور تندرستی میں مدد کر سکتے ہیں۔

کرفس اجمود(Celery)

طبِ اہل بیتؑ میں کرفس کے فوائد

نبی صلی اللہ علیہ والہ وسلم فرماتے ہیں: اجمود کھاؤ ۔یہ حضرت الیاس علیہ اسلام اور الیسع علیہ السلام اور یوشع بن نون کا کھانا ہے۔ (محاسن، ص ۵۱۵، ح ۷۰۵؛ کافی، ج ٦، ص ۳٦٦، باب الکرفس، ح ١)

نبی صلی اللہ علیہ والہ وسلم فرماتے ہیں: تمہیں کرفس کھانی چاہے۔کیونکہ یہ حضرت الیاس علیہ السلام ،حضرت الیسع علیہ اسلام اور حضرت یوشع بن نون علیہ السلام کا کھانا ہے ۔رگوں کو کھولتی ہے۔دل کو مضبوط و پاک کرتی ہے۔جزام،برص و دیوانگی(پاگل پن) کو دُور کرتی ہے اور حافظہ کے لیے بھی مفید ہے۔(بحارالانوار ج 63ص 239)

امام حسین علیہ السلام فرماتے ہیں : کرفس کھاؤ؛ کیونکہ یہ انبیاء کی سبزی ہے جسے فراموش کر دیا گیا ہے اور خضر و الیاس علیہ السلام کی خوراک ہے۔ کرفس رگوں کو کھولتی

ہے، دل کو تروتازہ کرتی ہے، یادداشت کو مضبوط کرتی ہےاور جنون، کوڑھ، مایوسی و خوف کو دور کرتی ہے۔(-1کافی، ج 6 ، ص366 ، الفردوس، ج 5 ، ص 370)

نبی صلی اللہ علیہ والہ وسلم فرماتے ہیں: کرفس عقل کو بڑھاتی ہے۔

(طبّ النبیّ صَلَوَاتُ اللّٰہِ عَلَیہِ وَ آلِہِ ، ص11 ، بحار الأنوار، ج62 ، ص 300)

اجمود کے میڈیکل میں فوائد

وٹامن کے :اجمود وٹامن کےکا ایک بڑا ذریعہ ہے، جو خون کے جمنے اور ہڈیوں کی صحت کے لیے اہم ہے۔

وٹامن سی :اجمود میں وٹامن سی ہوتا ہے، جو کہ صحت مند مدافعتی نظام، جلد کی صحت اور زخموں کو بھرنے کے لیے اہم ہے۔

پوٹاشیم :اجمود پوٹاشیم سے بھرپور ہوتا ہے جو کہ صحت مند بلڈ پریشر، دل کی صحت اور پٹھوں کے کام کو برقرار رکھنے کے لیے ضروری ہے۔

فولیٹ :اجمود فولیٹ کا ایک اچھا ذریعہ ہے، جو خلیوں کی نشوونما کے لیے اہم ہے۔یہ پیدائشی نقائص بعض خطرات کو کم کر سکتا ہے۔

کیلشیم :اجمود میں کیلشیم ہوتا ہے، جو ہڈیوں کی صحت اور پٹھوں کے کام کے لیے اہم ہے۔

میگنیشیم :اجمود میگنیشیم کا ایک اچھا ذریعہ ہے، جو کہ اعصابی افعال، پٹھوں کے آرام اور دل کی صحت کے لیے اہم ہے۔

آئرن :اجمود میں آئرن ہوتا ہے، جو خون کے سرخ خلیوں کی پیداوار اور پورے جسم میں آکسیجن کی نقل و حمل کے لیے ضروری ہے۔

بلڈ پریشر کو کم کرنا:اجمود میں phthalides جیسے مرکبات ہوتے ہیں، جو خون کی نالیوں کی دیواروں میں پٹھوں کو آرام دے کر بلڈ پریشر کی سطح کو کم کرنے میں مدد دیتے ہیں۔

سوزش کو کم کرنا :دائمی سوزش دل کی بیماری کا خطرہ ہے۔ اجمود میں اینٹی آکسیڈنٹس اور اینٹی انفلامیٹری مرکبات ہوتے ہیں جو جسم میں سوزش کو کم کرنے میں مدد کر سکتے ہیں۔

کولیسٹرول کو کم کرنا: ایل ڈی ایل (خراب) کولیسٹرول کی زیادہ مقدار دل کی بیماری کا خطرہ بڑھا سکتی ہے۔ اجمود میں phytosterols جیسے مرکبات ہوتے ہیں، جو LDL کولیسٹرول کی سطح کو کم کرنے میں مدد کر سکتے ہیں۔

عمل انہضام کو بہتر بناتا ہے :اجمود فائبر کا ایک اچھا ذریعہ ہے، جو ہاضمے کو منظم کرنے اور قبض جیسے حالات کو روکنے میں مدد کر سکتی ہے۔ اچھا ہاضمہ صحت دل کی بہتر صحت سے منسلک ہے۔

وٹامنز اور معدنیات سے بھرپور :اجمود کئی وٹامنز اور معدنیات کا ایک اچھا ذریعہ ہے، جن میں پوٹاشیم، میگنیشیم اور وٹامن کے شامل ہیں، جو دل کی صحت کے لیے اہم ہیں۔

سوزش اور کینسر کی روک تھام

اجمود میں ایک پلانٹ کمپاؤنڈ ہوتا ہے جسے ایپیگینن کہا جاتا ہے، جو روایتی چینی ادویات میں ایک اینٹی سوزش، اینٹی بیکٹیریل، اینٹی وائرل اور اینٹی آکسیڈینٹ ایجنٹ کے طور پر کردار ادا کرتا ہے۔

اس میں ایسی خصوصیات بھی ہوسکتی ہیں جو کینسر سے لڑنے میں مدد کرتی ہیں۔

دو بایو ایکٹیو فلاوونائڈز پر مشتمل ہے - ایپیگینن اور لیوٹولین - جو جسم میں کینسر کے خلیوں کو مار سکتے ہیں۔

دل کی صحت کو سہارا دے سکتا ہے۔

اجمود بھی حفاظتی پودوں کے مرکبات کا ایک اچھا ذریعہ ہے جسے فلاوونائڈز کہتے ہیں، جو قلبی نظام پر سوزش کے خلاف حفاظتی اثرات رکھتے ہیں۔ اجمود جیسی ریشہ دار غذائیں زیادہ کھانے سے دل کی بیماری کا خطرہ کم ہوتا ہے۔

اعصابی خلیوں کی صحت کو فروغ دیتا ہے اور یاداشت کے نقصان کو روکتا ہے۔

اجمود میں ایپیگینن ہوتا ہے جو اعصاب کی نشوونما کے لیے بہترین ہے۔ Apigenin نیوران کی صحت میں بھی حصہ ڈال سکتا ہے

اجمود یاداشت کی کمی کو بھی روکتی ہے کیونکہ اس میں ایک مخصوص مرکب ہوتا ہے جسے L-3-n-butylphthalide کہا جاتا ہے۔ اجمود کا عرق الزائمر کی بیماری کے علاج اور اسے بڑھنے سے روکنے میں اہم کردار ادا کرتا ہے۔

اجمود میں لیوٹولن ایک فلیوونائڈ اینٹی آکسیڈنٹ ہے جو دماغ کو سوزش، علمی عمر بڑھنے اور نیوروڈیجینریٹو بیماریوں سے بچاتا ہے اور یہ یادداشت، سیکھنے و سمجھنے کی صلاحیتوں کو بہت زیادہ بڑھا سکتا ہے۔

اجمود آپ کے مزاج کے لیے اتنی ہی اچھی ہے جتنی یہ آپ کے جسم کے لیے ہے۔ اس میں پوٹاشیم ہوتا ہے جو آپ کے اعصابی نظام کی پرورش کرتا ہے جس کے آپ کے احساسات میں خوشگوار پن پیدا ہوتا ہے۔

اجمود کی سبزی میں ٹرپٹوفن بھی ہوتا ہے جو سیروٹونن کے اخراج کو متحرک کرتا ہے۔یہ نیند کو سہارا دینے اور بے چینی کو کم کرنے میں مدد کرتا ہے۔

اجمود یک مقبول جزو ہے جو بالوں اور جلد کی بہت سی مصنوعات میں استعمال ہوتا ہے کیونکہ اس میں سکون پیدا کرنے کی صلاحیت ہوتی ہے۔ اجمود میں وٹامن اے کی زیادہ مقدار پائی جاتی ہے جو جھریوں کو کم کرنے کی صلاحیت رکھتی ہے ۔ یہ مہاسوں کے نشانات اور سورج کی شعاعوں کے نتیجے میں نمودار ہونے والے سیاہ دھبوں کو ہلکا کر سکتا ہے۔ مجموعی طور پر یہ آپ کی رنگت کو بھی بہتر بنا سکتا ہے۔

اجمود وٹامن (کے)کا ایک بڑا ذریعہ ہے، جو کہ صحت مند خون کے بہاؤ کے لیے اچھا ہے۔ وٹامن کے خون کے جمنے میں مدد کرتا ہے، اور اجوائن میں اس کی بھرمار ہوتی ہے۔ اجوائن بھی کئی اچھے وٹامنز اور معدنیات، فائبر اور الیکٹرولائٹس کا ذریعہ ہے۔

گاجر (Carrot)

طبِ اہل بیتؑ میں گاجر کے فوائد

امام جعفر صادق علیہ السلام فرماتے ہیں:

گاجر کھائیں۔ گردوں کو گرم رکھتی ہیں۔(روایات میں جو چیز گردوں کو گرم رکھتی ہے وہ گردوں کے لیے فائدہ مند ہےاور آلہ تناسل کو سخت کرتی ہےیعنی سیدھا کرتی ہے)

(الکافی، ج6، ص372، ح1)

امام جعفر صادق علیہ السلام فرماتے ہیں:

گاجر قولنج اور بواسیر کی بیماری سے امان ہے اور قوت جماع کے لیے معاون ثابت ہوتی ہیں

(الکافی، ج6،ص372،ح / 2مکارم الاخلاق،ج1،ص399،ح / 1358بحارالانوار، ج66،ص 219،ح3

داوود بن فرقد کہتا ہے میں اندر آیا امام جعفر صادق علیہ اسلام نے فرمایا۔گاجر کھاؤ۔میں نے کہا میرے دانت نہیں ہیں۔آپ نے فرمایا ۔تمہاری کنیز نہیں ہے۔میں نے کہا ہے۔آپ نے فرمایا۔اسے بتاؤ۔گاجر کو ابالے اور پھر کھاؤ۔یہ گردوں کو گرم اور عضو خاص کو سیدھا (سخت)کرتی ہے

)مکارم الاخلاق،ج1،ص399،ح / 1357المحاسن ،ج2، ص332، ح / 2134 بحارالانوار، ج66،ص 219،ح(2

گاجر کے میڈیکل سائنس میں فوائد

گاجر بے پناہ غذائیت رکھتی ہے۔یہ وٹامنز اور منرلز سے بھرپور ہوتی ہے۔ گاجر میں پائے جانے والے وٹامنز اور منرلز کےکچھ فوائد درج ذیل ہیں:

وٹامن اے :گاجر میں وٹامن اے کی مقدار زیادہ ہوتی ہے جو اچھی بصارت، صحت مند مدافعتی نظام اور جلد کے لیے اہم ہے۔

وٹامن کےون :گاجر میں وٹامن کےون بھی ہوتا ہے، جو خون کے جمنے اور ہڈیوں کی صحت کے لیے اہم ہے۔

پوٹاشیم :گاجر پوٹاشیم کا ایک اچھا ذریعہ ہے جو صحت مند بلڈ پریشر اور دل کے کام کو برقرار رکھنے کے لیے اہم ہے۔

فائبر :گاجر میں فائبر کی مقدار زیادہ ہوتی ہے، جو ہاضمے کو منظم کرنے میں مدد کرتا ہے۔

وٹامن سی :گاجر میں وٹامن سی بھی ہوتا ہے جو کہ مدافعتی نظام کے کام اور جلد کی صحت کے لیے اہم ہے۔

بی وٹامنز :گاجر میں مختلف بی وٹامنز ہوتے ہیں جن میں وٹامن بی 6 بھی شامل ہے جو دماغی افعال اور توانائی کی پیداوار کے لیے اہم ہے۔

آئرن :گاجر آئرن کا ایک اچھا ذریعہ ہے، جو خون میں آکسیجن کی نقل و حمل کے لیے اہم ہے۔

گاجر کو اپنی غذا میں شامل کرنا اس کی بھرپور غذائیت کی وجہ سے بے شمار فوائد فراہم کر سکتا ہے۔

گاجر کے کئی فوائد ہیں جن میں گردوں کے لیے ممکنہ فوائد بھی شامل ہیں۔ گردوں کی صحت کے لیے گاجر کے کچھ ممکنہ فوائد یہ ہیں:

گردے کی بیماری کے خطرے کو کم کرنا :گاجر اینٹی آکسیڈنٹس سے بھرپور ہوتی ہے، جو گردوں کو فری ریڈیکلز کی وجہ سے ہونے والے نقصان سے بچانے میں مدد دیتی ہے۔ فری

ریڈیکلز گردوں میں سوزش اور نقصان کا باعث بن سکتے ہیں، جس سے گردے کی بیماری کا خطرہ بڑھ سکتا ہے۔

بلڈ پریشر کو کم کرنا:ہائی بلڈ پریشر گردے کے نقصان کی ایک عام وجہ ہے۔ گاجر پوٹاشیم کا ایک اچھا ذریعہ ہے، جو بلڈ پریشر کو کنٹرول کرنے اور گردے کے نقصان کے خطرے کو کم کرنے میں مدد کر سکتی ہے۔

گردے کے کام کو بہتر بنانا:گاجر وٹامن اے کا ایک اچھا ذریعہ ہے، جو کہ صحت مند گردے کے کام کو برقرار رکھنے کے لیے اہم ہے۔ وٹامن اے پیشاب کی پیداوار کو منظم کرنے اور گردے کی پتھری کو روکنے میں مدد کر سکتا ہے۔

جسم کوڈی ٹاکسفائیڈ کرنا: گاجر فائبر سے بھرپور ہوتی ہے، جو جسم سے زہریلے مادوں کو نکالنے میں مدد دیتی ہے۔ اس سے گردوں پر کام کا بوجھ کم کرنے اور ان کے مجموعی کام کو بہتر بنانے میں مدد مل سکتی ہے۔

اینٹی آکسیڈنٹس سے بھرپور:گاجر میں بیٹا کیروٹین جیسے اینٹی آکسیڈنٹس ہوتے ہیں جو آکسیڈیٹیو تناؤ اور سوزش سے بچانے میں مدد دیتے ہیں۔ گاجر جیسی اینٹی آکسیڈنٹ سے بھرپور غذا کا استعمال جنسی صحت کو بہتر بنانے میں مددگار ثابت ہو سکتا ہے۔

گردش کو بہتر بنائیں : گاجر پوٹاشیم کا ایک اچھا ذریعہ ہے، جو پورے جسم میں خون کے بہاؤ کو بہتر بنانے میں مدد کرتی ہے۔ خون کے بہاؤ میں اضافہ حساسیت اور جوش میں اضافہ کرکے جنسی فعل کو بہتر بنانے میں معاون ہے۔

وٹامن اے : گاجر وٹامن اے کا ایک اچھا ذریعہ ہے، جو مردوں اور عورتوں دونوں میں جنسی ہارمونز کی پیداوار کے لیے اہم ہے۔ وٹامن اے صحت مند تولیدی بافتوں کو برقرار رکھنے کے لیے بھی اہم ہے۔

توانائی کی سطح کو بڑھاتا ہے : گاجروں میں قدرتی شکر ہوتی ہے جو توانائی کو فوری فروغ دیتی ہے، جو تھکاوٹ کا مقابلہ کرنے اور جنسی توانائی بڑھانے میں مدد فراہم کرتی ہے۔

گاجر فائبر کا ایک بڑا ذریعہ ہے، جو بواسیر کی علامات کو دور کرنے میں مدد دیتی ہے، جسے بواسیر بھی کہا جاتا ہے۔ یہاں کچھ ایسے طریقے ہیں جن سے گاجر بواسیر کے شکار افراد کو فائدہ پہنچا سکتی ہے۔

بہتر ہاضمہ گاجر غذائی ریشہ سے بھرپور ہوتی ہے، جو آنتوں کی حرکت کو منظم کرنے اور قبض کو روکنے میں مدد دیتی ہے۔ اس سے ملاشی کے علاقے Rectal area پر دباؤ کو کم کرنے اور بواسیر کی علامات کو دور کرنے میں مدد مل سکتی ہے۔

سوزش میں کمی : گاجر میں بیٹا کیروٹین جیسے اینٹی آکسیڈنٹس ہوتے ہیں جو کہ بواسیر سے متاثرہ حصے سمیت جسم میں سوزش اور سوجن کو کم کرنے میں مدد کرتے ہیں۔

خون کی گردش کو بہتر بناتا ہے : گاجر وٹامن کے کا بھرپور ذریعہ ہے، جو خون کی گردش کو بہتر بنانے اور خون کے لوتھڑے بننے کو روکنے میں مدد فراہم کرتی ہے۔ یہ ان لوگوں کے لیے خاص طور پر فائدہ مند ثابت ہو سکتا ہے جو بواسیر میں مبتلا ہیں، کیونکہ یہ تھرومبوزڈ بواسیر کے خطرے کو کم کرنے میں مدد کر سکتا ہے۔

مدافعتی نظام کو بڑھاتا ہے : گاجر میں وٹامنز اور معدنیات پائے جاتے ہیں جو مدافعتی نظام کو بڑھانے ، انفیکشن کو روکنے اور شفا یابی میں مدد کر سکتے ہیں۔

پیاز(Onion)

طبِ اہل بیتؑ میں پیاز کے فوائد

رسول ﷺ جب تم کسی شہر میں وارد ہو تو اس شہر کا پیاز کھاؤ۔وہ تم سے اس شہر کی وبا کو دور رکھے گا

الکافی، ج6،ص374،ح / 5المحاسن،ج2،ص330،ح / 2127مکارم الاخلاق،ج1،ص395،ح1338،بحارالانوار، ج66،ص249،ح8

امام جعفر صادق علیہ السلام فرماتے ہیں:

پیاز دھان کو خوشبودار, بلغم کو ختم اور قوت جنسی میں اضافہ کرتا ہے

الکافی، ج6،ص374،ح / 1المحاسن، ج2،ص330،ح / 2125 بحارالانوار، ج66،ص247،ح7

امام جعفر صادق علیہ السلام: پیاز کھاؤ ، یہ منہ کو پاک اور مسوڑھوں کو مضبوط کرتا ہے۔ آبِ کمر (منی) کو زیادہ ، طاقت ِ مجامعت کو بڑھاتا ہے۔ پیاز مُنہ کو خوشبودار، کمر کو محکم، چہرہ کو حُسن دیتا ہے۔ یہ درد اور مرض کو دفع کرتا ہے۔ پٹھوں کو مضبوط، طاقتِ رفتار کو زیادہ اور بخار کو دور کرتا ہے۔(طب الصادقؑ)

امام جعفر صادق علیہ السلام فرماتے ہیں:

پیاز تھکاوٹ کو دور کرتا ہے، اعصاب کو طاقت دیتا ہے، قدموں(چلنے میں مدد کرتا ہے) کو تیز کرتا ہے۔ جنسی قوت بڑھاتا اور بخار کو دور کرتا ہے۔

(الکافی، ج6،ص374،ح / 2المحاسن، ج2،ص329،ح / 2123 بحارالانوار، ج66،ص247،ح 5)

امام جعفر صادق علیہ السلام فرماتے ہیں: پیاز میں تین خصلتیں ہیں :اس سے منہ کی خوشبو آتی ہے، مسوڑھوں کو تقویت ملتی ہے اور آب کمر(منی) کو زیادہ اور قوت جنسی میں اضافہ کرتا ہے۔

(الکافی، ج6،ص374،ح / 3الخصال ،ص158،ح200، روضہ الواعظین،ص / 340المحاسن، ج2،ص330،ح / 2126 مکارم الاخلاق، ج1،ص396) ،ح / 1342 بحارالانوار، ج66،ص246،ح2)

نوٹ: وقتی جو منہ میں بو آتی ہے وہ بعد میں ختم ہو جاتی ہے اس کے بعد مسواک اراک کریں

امام جعفر صادق علیہ السلام فرماتے ہیں:

پیاز منہ کی خوشبو کو اچھا بناتا ہے اور کمر کو مضبوط اور جلد کو ملائم بناتا ہے۔

(الکافی، ج6،ص374،ح / 4المحاسن،ج2،ص330،ح / 2124مکارم الاخلاق، ج1،ص395 ،ح / 1341بحارالانوار، ج66،ص248،ح6)

نبی صلی اللہ علیہ والہ وسلم فرماتے ہیں: پیاز کھاؤ ۔یہ بینائی میں اضافہ کرتا ہے ، بالوں کو چمکدار بناتا ہے ،منی میں اضافہ کرتا ہے۔ چہرے کے سیاہ دھبوں اور تھکاوٹ کو دور کرتا ہے۔

(اصول کافی ج6ح 3مستدرک، نوری، ج 16 ص431)

پیاز کے میڈیکل سائنس میں فوائد و علاج

پیاز کئی وٹامنز اور معدنیات کا ایک بہترین ذریعہ ہے۔

وٹامن سی : پیاز وٹامن سی کا بھرپور ذریعہ ہے، جو ایک اینٹی آکسیڈنٹ ہے جو خلیوں کو نقصان سے بچانے میں مدد کرتا ہے اور مدافعتی نظام کو سہارا دیتا ہے۔

وٹامن بی 6 : پیاز میں وٹامن بی 6 ہوتا ہے، جو دماغ کی نشوونما اور افعال کے ساتھ ساتھ خون کے سرخ خلیات کی پیداوار کے لیے بھی اہم ہے۔

فولیٹ : پیاز بھی فولیٹ کا ایک اچھا ذریعہ ہے، جو خلیوں کی نشوونما کے لیے اہم ہے، اور خاص طور پر حاملہ خواتین کے لیے اہم ہے۔

پوٹاشیم : پیاز میں پوٹاشیم ہوتا ہےجو بلڈ پریشر اور دل کی صحت کو کنڑول کرنے کے لیے اہم ہے۔

مینگنیج : پیاز مینگنیج کا ایک اچھا ذریعہ ہے، جو ہڈیوں کی صحت اور میٹابولزم کے لیے اہم ہے۔

فاسفورس : پیاز میں فاسفورس بھی ہوتا ہے، جو ہڈیوں اور دانتوں کی صحت اور توانائی کی پیداوار کے لیے اہم ہے۔

ان وٹامنز اور معدنیات کے علاوہ، پیاز میں کیروسٹیناور سلفر جیسے مرکبات بھی ہوتے ہیں جن میں اینٹی آکسیڈنٹ اور سوزش کی خصوصیات ہوتی ہیں اور ان کے صحت کے لیے اضافی فوائد بھی ہوتے ہیں۔ مجموعی طور پر خوراک میں پیاز کو شامل کرنا روزمرہ کی وٹامن اور معدنی ضروریات کو پورا کرنے میں مدد کر سکتا ہے اور صحت کے فوائد بھی فراہم کرتا ہے۔

ٹیسٹوسٹیرون میں اضافہ : پیاز میں فلیوونائڈز ہوتے ہیں جو مردوں میں ٹیسٹوسٹیرون کی سطح کو بڑھانے میں مدد کرتے ہیں۔ اس سے پٹھوں کے بڑے پیمانے، طاقت اور مجموعی جسمانی کارکردگی کو بہتر بنانے میں مدد مل سکتی ہے۔

پیاز میں وٹامنز، معدنیات اور اینٹی آکسیڈنٹس کی اعلیٰ مقدار کی وجہ سے جلد کی خوبصورتی کے لیے بہت سے ممکنہ فوائد ہیں۔ پیاز جلد کو فائدہ پہنچانے کے کچھ طریقے یہ ہیں۔

اینٹی ایجنگ : پیاز میں اینٹی آکسیڈنٹس ہوتے ہیں جو جلد کو فری ریڈیکلز کی وجہ سے ہونے والے نقصان سے بچانے میں مدد دیتے ہیں، جو عمر بڑھنے کی علامات جیسے جھریوں، باریک لکیروں کو ختم کر کے جلد کو چمکدار بناتے ہیں۔

جلد کو نکھارنا : پیاز میں وٹامن سی ہوتا ہے، جو جلد کو چمکانے والی خصوصیات کے لیے جانا جاتا ہے۔ وٹامن سی سیاہ دھبوں اور ہائپر پگمنٹیشن کی دیگر اقسام کی ظاہری شکل کو کم کرنے میں مدد کر سکتا ہے۔

مہاسوں کا علاج : پیاز میں اینٹی بیکٹیریل خصوصیات ہیں جو جلد پر مہاسے پیدا کرنے والے بیکٹیریا سے لڑنے میں مدد کر سکتی ہیں۔ ان میں گندھک کے مرکبات بھی ہوتے ہیں جو مہاسوں سے وابستہ سوزش اور لالی کو کم کرنے میں مددگار ثابت ہوتے ہیں۔

موئسچرائزنگ : پیاز میں پانی کی مقدار بہت زیادہ ہوتی ہے، جو جلد کو ہائیڈریٹ اور نمی رکھنے میں مدد دے سکتی ہے۔ پیاز میں پائے جانے والا قدرتی تیل نمی کو بند کرنے اور خشکی کو روکنے میں مدد کرتا ہے۔

زخم کا علاج :پیاز میں کیروسٹین نامی مرکب ہوتا ہے، جو زخم کی شفا یابی کے لیے مفید ہے۔ یہ کٹوتیوں، خروں چوں، اور جلد کی دیگر اقسام کے زخموں کے شفا یابی کے عمل کو تیز کرنے میں مدد کر سکتا ہے۔

پیاز کے مسوڑوں کے لیے کئی ممکنہ فوائد ہیں، جن میں شامل ہیں:

اینٹی بیکٹیریل خصوصیات :پیاز میں ایسے مرکبات ہوتے ہیں جن میں اینٹی بیکٹیریل خصوصیات ہوتی ہیں، جو منہ میں نقصان دہ بیکٹیریا کی تعداد کو کم کرنے میں مدد کر سکتے ہیں جو کہ مسوڑھوں کی بیماری کا باعث بن سکتے ہیں۔

سوزش مخالف خصوصیات :پیاز میں سوزش کے خلاف مرکبات بھی پائے جاتے ہیں، جو مسوڑھوں میں سوزش کو کم کرنے اور مسوڑھوں کی صحت کو فروغ دینے میں مدد کر سکتے ہیں۔

وٹامن سی :پیاز وٹامن سی کا ایک اچھا ذریعہ ہے، جو کولیجن کی پیداوار کے لیے ضروری ہے، ایک پروٹین جو مسوڑھوں کو صحت مند اور مضبوط رکھنے میں مدد کرتا ہے۔

کیروسٹین : اینٹی آکسیڈینٹ flavonoid کا ایک اچھا ذریعہ ہے، ایک quercetin پیاز بھی مسوڑوں میں سوزش کو کم کرنے اور آزاد ریڈیکلز کی وجہ سے ہونے والے نقصان سے بچانے میں مدد کر سکتا ہے۔

پیاز میں quercetin نامی ایک مرکب ہوتا ہے، جو ایک اینٹی آکسیڈنٹ ہے جس میں سوزش اور اینٹی وائرل خصوصیات کو ظاہر کیا گیا ہے۔ یہ خصوصیات مدافعتی نظام کو سہارا دینے اور جسم میں سوزش کو کم کرنے اور بخار سے وابستہ کچھ علامات کو دور کرنے میں مدد کر سکتا ہے۔

پیاز پٹھوں کے لیے فائدہ مند ہے۔ پیاز کے ذریعے پٹھوں کو فائدہ پہنچانے کے کچھ طریقے یہ ہیں۔

سوزش مخالف خصوصیات: پیاز میں quercetin اور سلفر مرکبات جیسے مرکبات ہوتے ہیں جن میں سوزش کی خصوصیات ہوتی ہیں۔ سوزش پٹھوں کے درد اور نقصان میں حصہ ڈال سکتی ہے، لہذا پیاز کا استعمال سوزش کو کم کرنے اور پٹھوں کی بحالی میں مدد گار ہے۔

آکسیڈیٹیو تناؤ سے بچانے میں مدد فراہم کرتا ہے۔ یہ آکسیڈیٹیو تناؤ پٹھوں کو نقصان پہنچا سکتا ہے اور پٹھوں کی تھکاوٹ کو کم کر سکتا ہے۔ لہذا پیاز جیسے اینٹی آکسیڈینٹ سے بھرپور غذا کا استعمال پٹھوں کی صحت میں مدد کر سکتا ہے۔

پوٹاشیم پر مشتمل ہے :پیاز پوٹاشیم کا ایک اچھا ذریعہ ہے، ایک معدنیات جو پٹھوں کے کام کے لئے اہم ہے پوٹاشیم جسم میں سیال توازن کو منظم کرنے میں مدد کرتا ہے، جو پٹھوں کے سکڑاؤ کو کم کر کے پٹھوں میں درد کو کم کرتا ہے

گردش کو بہتر بنا سکتا ہے :پیاز میں ایسے مرکبات ہوتے ہیں جو خون کے بہاؤ کو بہتر بنانے میں مدد کر سکتے ہیں، جو پٹھوں تک غذائی اجزاء اور آکسیجن کی ترسیل کو بہتر بنا سکتے

ہیں۔ اس سے پٹھوں کے کام کی حمایت اور پٹھوں کی تھکاوٹ کو کم کرنے میں مدد مل سکتی ہے۔

مدافعتی نظام کو فروغ دے سکتا ہے: پیاز میں وٹامن سی اور دیگر غذائی اجزاء ہوتے ہیں جو مدافعتی نظام کے کام میں مدد کر سکتے ہیں۔ پٹھوں کی صحت کو منفی طور پر متاثر کرنے والی بیماری اور انفیکشن کے خطرے کو کم کرنے میں پیاز مددگار ثابت ہو سکتا ہے۔

دھنیا

امام موسی کاظم علیہ السلام سے روایت ہے کہ آپ نے فرمایا: کھٹے سیب اور دھنیا کھانے سے یادداشت کم ہوتی ہے۔(کافی، ج ٦، ص ٣٦٦، باب الکزبرة، ح ١)

چقندر کے پتے (Beetroot Leaves)

طبِ اہل بیتؑ میں چقندر کے فوائد

امام علی رضا علیہ السلام فرماتے ہیں:

اے احمد !سلاد سے دلچسپی کیسی ہے۔ میں نے کہا سب کو پسند کرتا ہوں .فرمایا :اگر ایسا ہے تو چقندر (پتے) سے لازمی استفادہ کرو، یہ جنت کے کنارے پر اگتے ہیں اور اس میں تمام بیماریوں سے شفاء ہے۔ہڈیوں کو مضبوط کرتا ہے اور ان پر گوشت چڑھاتاہے۔(المحاسن ، ج 2،ص 519 ح725)

امام علی رضا علیہ السلام فرماتے ہیں:

چقندر کے پتے کھاو، ہڈیوں کو اگاتے ہیں۔ہڈیوں پر گوشت چڑھاتے ہیں۔(ہمان ص519)

امام علی رضا علیہ السلام فرماتے ہیں: چقندر کے پتے کھاؤ۔یہ نیند کو آرام دہ بناتے ہیں۔جزام کی رگ کو ختم کرتے ہے۔بہترین سبزی ہے۔ (اصول کافی ج6ص369ح 4)

امام رضا علیہ السلام سے مروی ہے کہ آپ نے فرمایا :اپنے مریضوں کو چقندر کے پتے کھلا دو، اس سے شفا ہو جائے گی۔ اس میں کوئی تکلیف نہیں ہوتی اور نقصان بھی نہیں ہوتا۔ یہ مریض کو آرام دہ نیندد لاتا ہے اور چقندر کی جڑ کھانے سے پرہیز کرو۔یہ سودا کو متحرک کرتی ہے۔ (کافی، ج ٦، ص ٣٦٩، ح ٤)

امام علی رضا علیہ السلام فرماتے ہیں: چقندر جنت الفردوس کے کنارے پر اگتی ہے۔ہڈیاں کو اگاتی ہے،گوشت کو مضبوط ،عقل کو زیادہ اورخون کو صاف کرتی ہے۔(وسائل الشیعہ ج 17 ص117،118)

امام باقر علیہ السلام فرماتے ہیں:

بنی اسرائیل کے لوگ جلد کی بیماری سفید داغ (پیسی و جزام) میں مبتلا ہو گئے۔حضرت موسیٰ علیہ السلام نے خدا سے علاج کی درخواست کی ۔خدا نے فرمایا۔چقندر کو گائے کے گوشت میں پکا کر کھائیں

(طبّ چھاردہ معصوم، محمد مھدی تاج لنگرودی، ص14 ،اصول کافی ج6ص366)

امام علی رضا علیہ السلام فرماتے ہیں: چقندر کے پتوں کی سبزی کتنی اچھی ہے۔ جنت میں دریا کے کنارے اگتی ہے، تمام بیماریوں کا علاج ہے، یہ اعصاب کو تقویت دیتی ہے، خون کو بڑھاتی ہے اور ہڈیوں کو موٹا کرتی ہے۔

(بحارالانوار، مجلسی، ج59، ص 285)

امام جعفر صادق علیہ السلام فرماتے ہیں: اپنے بیماروں کو چقندر کے پتے کھلاؤ۔ کیونکہ اس میں علاج ہے کوئی بیماری نہیں۔ بیمار کو سکون کی نیند ملتی ہے مگر اس کی جڑ کو استعمال نہ کرو یہ سودا کو بڑھاتا ہے۔ (المحاسن ج2ص626)

امام علی رضا علیہ السلام فرماتے ہیں: چقندر کے پتے عقل کو بڑھاتے ہیں اور اس سے خون صاف ہوتا ہے

(المحاسن، ج ٢، ص ٣٢٧، ح ٢١١٠، بحار الأنوار، ج ٦٦، ص ٢١٧، ح ٧)

امام علی رضا علیہ السلام فرماتے ہیں۔ چقندر کے پتوں کی سبزی کتنی اچھی ہے۔ جنت میں دریا کے کنارے اگتی ہے۔ تمام بیماریوں کا علاج ہے، یہ اعصاب کو تقویت دیتی ہے، خون کی گرمی کو خاموش کرتی ہے اور ہڈیوں کو موٹا (مضبوط) کرتی ہے۔ (بحارالانوار، مجلسی، ج59، ص285، مکارم الاخلاق ص181)

امام موسی کاظم علیہ السلام فرماتے ہیں : چقندر کے پتے جزام کی جڑ کو ختم کرتے ہیں اور برسام کی بیماری میں چقندر کے پتوں سے بہتر کوئی غذا نہیں۔

الكافي، ج6 ، ص369 ، ح1 ، المحاسن، ج2 ، ص326 ، ح2105 ، مكارم الأخلاق، ج1 ، ص392 ، ح1325 ، بحار الأنوار، ج66 ، ص216 ، ح 2

چقندر کے میڈیکل سائنس میں فوائد و علاج

چقندر وٹامن بی6 ، میگنیشیم، فاسفورس اور کاپر سمیت دیگر وٹامنز اور معدنیات کا بھی ایک اچھا ذریعہ ہیں۔ چقندر میں قدرتی مرکبات ہوتے ہیں جسے بیٹالین کہتے ہیں، جو سوزش مخالف اور اینٹی آکسیڈنٹ خصوصیات رکھتے ہیں۔

چقندر ایک غذائیت سے بھرپور سبزی ہے جس کے ہڈیوں کے لیے متعدد فوائد ہیں۔ یہ کچھ طریقے ہیں جن سے چقندر آپ کی ہڈیوں کے لیے فائدہ مند ہو سکتا ہے۔

ہڈیوں کو بنانے والے غذائی اجزاء سے بھرپور : چقندر ضروری غذائی اجزاء کا ایک بہترین ذریعہ ہے جو کہ مضبوط اور صحت مند ہڈیوں کی تعمیر کے لیے اہم ہیں، جیسے کیلشیم، میگنیشیم اور وٹامن سی۔

ہڈیوں کی کثافت کو بڑھاتا ہے : چقندر کا استعمال ہڈیوں کی کثافت کو بہتر بنانے اور ہڈیوں کے نقصان کو روکنے میں مدد کر سکتا ہے۔ یہ ممکنہ طور پر سبزیوں میں نائٹریٹ کی اعلی سطح کی وجہ سے ہے، جو ہڈیوں میں خون کے بہاؤ کو بڑھانے اور ہڈیوں کو بہتر بنانے میں اہم ہے۔

اینٹی سوزش خصوصیات : چقندر اپنی اینٹی سوزش خصوصیات کے لئے جانا جاتا ہے، جو ہڈیوں سے متعلق بیماریوں جیسے آسٹیوپوروسس اور آرتھرائٹس کے خطرے کو کم کرنے میں مدد کر سکتا ہے۔

ہومو سسٹین کی سطح کو کم کرتا ہے: چقندر میں بیٹین کی اعلیٰ سطح ہوتی ہے، جو ہومو سسٹین کی سطح کو کم کرنے میں مدد کر سکتی ہے۔ ہومو سسٹین کی اعلی سطح کو آسٹیوپوروسس کے بڑھتے ہوئے خطرے سے جوڑا گیا ہے۔

چقندر میں نائٹریٹ کی زیادہ مقدار پائی جاتی ہے جو کہ جسم میں نائٹرک آکسائیڈ میں تبدیل ہو جاتی ہے۔ نائٹرک آکسائیڈ خون کی نالیوں کو آرام اور چوڑا کرنے میں مدد کرتا ہے۔یہ خون کے بہاؤ کو بہتر بنا کر بلڈ پریشر اور دل کے دورے کے خدشات کو کم کرتا ہے۔دل کی صحت کے لیے اچھا ہے۔جنسی طاقت میں اضافہ کرتا ہے۔خون کی نالیوں کو کھولتا اور گردش کو تیز کرتا ہے۔ چقندر اینٹی آکسیڈنٹس سے بھرپور ہوتا ہے، جو جسم میں سوزش اور آکسیڈیٹیو تناؤ کو کم کرنے میں مدد کرتا ہے۔

چقندر میں فلیوونائڈز اور اینتھوسیانز جیسے اینٹی آکسیڈنٹس ہوتے ہیں جو جسم میں آکسیڈیٹیو تناؤ اور سوزش کو کم کرنے میں مدد کرتے ہیں۔ یہ مرکبات جسم سے نقصان دہ زہریلے مادوں کو ختم کرنے میں مددگار ثابت ہو سکتے ہیں۔

چقندر میں نائٹریٹ کی مقدار زیادہ ہوتی ہے، جسے جسم نائٹرک آکسائیڈ میں تبدیل کرتا ہے، یہ ایک مرکب ہے جو خون کی نالیوں کو پھیلانے اور خون کے بہاؤ کو بہتر بنانے میں مدد کرتا ہے۔

ورزش کے دوران پٹھوں میں خون کا بہاؤ بہتر ہونا پٹھوں کی تھکاوٹ کو کم کرنے اور پٹھوں کے کام کو بہتر بنانے میں مدد کر سکتا ہے، جو بالآخر بہتر کارکردگی اور بحالی کا باعث بن سکتا ہے۔

چقندر میں آئرن ہوتا ہے جو ہیموگلوبن کی پیداوار کے لیے ضروری ہے۔ خون کے سرخ خلیوں میں پروٹین آکسیجن لے جاتی ہے۔ چقندر میں آئرن ایک ایسی شکل میں ہوتا ہے جو جسم میں آسانی سے جذب ہو جاتا ہے، یہ خون کی کمی کے شکار لوگوں کے لیے بہترین غذا ہے۔

آئرن کے علاوہ چقندر فولک ایسڈ اور وٹامن سی سے بھی بھرپور ہوتا ہے جو خون کے سرخ خلیات کی پیداوار اور آئرن کو جذب کرنے کے لیے اہم ہیں۔ فولک ایسڈ جسم میں خون کے نئے خلیات پیدا کرنے میں مدد کرتا ہے، جبکہ وٹامن سی آئرن کے جذب کو بڑھاتا ہے۔

اینٹی بیکٹیریل، اینٹی وائرل اور اینٹی سوزش خصوصیات کی وجہ سے چقندر میں انفیکشن کے لیے متعدد فوائد ہیں۔ یہاں کچھ طریقے ہیں جن میں چقندر انفیکشن کے لیے فائدہ مند ثابت ہو سکتا ہے۔

مدافعتی نظام کو بڑھاتا ہے :چقندر وٹامن سی اور اینٹی آکسیڈنٹس کا ایک اچھا ذریعہ ہے، جو مدافعتی نظام کو بڑھانے میں مدد کرتا ہے۔ اس سے جسم کو انفیکشن سے لڑنے اور علامات کی شدت کو کم کرنے میں مدد مل سکتی ہے۔

اینٹی مائکروبیل چقندر کے عرق میں جراثیم کش خصوصیات ہیں۔ یہ بیکٹیریا اور وائرس سے لڑنے میں مدد کر سکتا ہے۔ خاص طور پر پیشاب کی نالی کے انفیکشن کے ساتھ ساتھ وائرل انفیکشن جیسے نزلہ اور فلو بیکٹیریل انفیکشن کے معاملات میں مددگار ثابت ہوسکتا ہے۔

سوزش مخالف خواص :چقندر میں بیٹالینز جیسے روغن ہوتے ہیں جن میں سوزش مخالف خصوصیات پائی جاتی ہیں۔ اس سے جسم میں سوزش کو کم کرنے میں مدد مل سکتی ہے، جو اکثر انفیکشن سے منسلک ہوتی ہے۔

جگر کے کام کو سپورٹ کرتا ہے :جگر جسم کو زہر آلود کرنے اور انفیکشن سے لڑنے میں اہم کردار ادا کرتا ہے۔ چقندر میں ایسے مرکبات ہوتے ہیں جو جگر کے افعال کو سہارا دیتے ہیں، جو جسم کو انفیکشنز پر قابو پانے میں مدد فراہم کرتے ہیں۔

چقندر کے کئی فوائد ہیں، جن میں خون کے بہاؤ کو بہتر بنانا اور بلڈ پریشر کو کم کرنا شامل ہے۔

چقندر میں نائٹریٹ جیسے کچھ مرکبات ہوتے ہیں جو بالواسطہ طور پر نیند کو آرام دہ بنا سکتے ہیں۔ نائٹریٹ جسم میں نائٹرک آکسائیڈ کی پیداوار کو بڑھاتے ہیں جس سے خون کی نالیوں کو آرام اور خون کے بہاؤ کو بہتر بنانے میں مدد ملتی ہے۔ یہ بلڈ پریشر کو کم کرنے اور جسمانی سکون کا باعث بھی بنتے ہیں۔

چقندر میگنیشیم جیسے اہم معدن کا ایک بہترین ذریعہ ہے۔ یہ آرام دہ نیند میں کردار ادا کرتا ہے۔ میگنیشیم نیورو ٹرانسمٹر جیسے سیرٹونن اور میلاٹونن کو منظم کرنے میں مدد کرسکتا ہے جس سے نیند اور آرام میں بہتری آتی ہے ۔

چقندر میں نائٹریٹ ہوتے ہیں جسے جسم نائٹرک آکسائیڈ میں تبدیل کرتا ہے، یہ ایک مرکب ہے جو دماغ میں خون کے بہاؤ کو بہتر بنا سکتا ہے۔ خون کے بہاؤ میں یہ اضافہ یادداشت سمیت علمی افعال میں بہتری لاتا ہے۔

چقندر میں بیٹانن نامی ایک مرکب ہوتا ہے، جس میں اینٹی مائیکروبیل اور اینٹی سوزش خصوصیات کو ظاہر کیا گیا ہے۔ یہ جذام کے لیے ممکنہ طور پر مفید قدرتی علاج ہے۔ جلد کی صحت اور خوبصورتی کو کئی طریقوں سے بہتر کرنے میں چقندر ایک بہترین قدرتی جز ہے۔ جلد کے لیے چقندر کے استعمال کے چند فوائد یہ ہیں:

اینٹی آکسیڈنٹس سے بھرپور : چقندر وٹامن سی جیسے اینٹی آکسیڈنٹس سے بھرپور ہے جو جلد کو فری ریڈیکلز کی وجہ سے ہونے والے نقصان سے بچاتا ہے۔یہ باریک لکیروں اور جھریوں کی ظاہری شکل کو کم کرنے میں مدد کرتا ہے۔

قدرتی جلد کو چمکانے والا : چقندر کا رس یا عرق جلد کو قدرتی طور پر چمکانے اور رنگت کو بہتر بنانے میں کردار ادا کرتا ہے۔ یہ سیاہ دھبوں اور چہرے کے داغوں کی ظاہری شکل کو کم کرنے میں بھی مدد کر سکتا ہے۔

جلد کو نمی بخشتا ہے : چقندر میں قدرتی ہیومیکٹینٹس ہوتے ہیں، جو جلد میں نمی برقرار رکھنے میں مدد کر تے ہیں، اسے ہائیڈریٹڈ اور کومل رکھتے ہیں۔ جس سے جلد خوبصورت ہوتی ہے۔

اینٹی سوزش خصوصیات : چقندر میں سوزش کے خلاف خصوصیات ہیں جو جلن والی جلد کو سکون اور پرسکون کرنے میں مدد کرتی ہیں۔ یہ مہاسوں کی وجہ سے ہونے والی لالی اور سوزش کو کم کرنے میں بھی مدد کر سکتا ہے۔

جلد کو Detoxify : چقندر میں betalains ہوتے ہیں، جو کہ قدرتی detoxifiers ہیں جو جلد سے زہریلے مادوں کو دور کرنے اوراس کی مجموعی صحت کو بہتر بنانے میں مدد کر سکتے ہیں۔

برسام Pleurisy کے لیے چقندر کے فوائد

(نوٹ یہ فقط ایک بیماری جس کے بارے میں امام موسی کاظم علیہ السلام نے فرمایا برسام کے لیے بہترین دوا چقندر ہے اس کا میڈیکل میں مختصر ثبوت پیش کر رہا ہوں۔اس طرح ہر روایات کے بے شمار ثبوت ہیں مگر کتاب کی ضخامت کے ڈر سے اختصار کے ساتھ بیان کر رہا ہوں۔

برسام کے لیے چقندر کے فوائد

اینٹی آکسیڈینٹ سپورٹ : چقندر اینٹی آکسیڈنٹس سے بھرپور ہوتے ہیں، جیسے وٹامن سی اور بیٹالینز، جو خلیوں کو آزاد ریڈیکلز کی وجہ سے ہونے والے آکسیڈیٹیو تناؤ سے بچانے میں مدد کرتے ہیں۔ چقندر آکسیڈیٹیو تناؤ کو کم کرکے جسم کے قدرتی شفا یابی کے عمل کو سہارا دے سکتا ہے اور پلیوریسی کی بنیادی وجوہات کو سنبھالنے میں مدد کرسکتا ہے۔

سم ربائی سپورٹ(Detoxification support)

چقندر جگر کے افعال کو سہارا دینے اور سم ربائی کو فروغ دینے کے لیے جانا جاتا ہے۔ ایک صحت مند جگر جسم سے زہریلے مادوں کو ختم کرنے اور مجموعی صحت کو برقرار رکھنے کے لیے اہم ہے۔ جگر کی صحت کو سہارا دے کر، چقندر بالواسطہ طور پر جسم کی سوزش کو کنٹرول کرنے اور شفا یابی کو فروغ دینے کی صلاحیت میں حصہ ڈالتا ہے۔جس سے برسام کا انفیکشن بھی ختم ہوتا ہے

غذائی اجزاء : چقندر وٹامن اے،سی،کے،کے ساتھ ساتھ پوٹاشیم اور میگنیشیم جیسے معدنیات اور دیگر ضروری غذائی اجزاء کا ایک بہترین ذریعہ ہیں۔ یہ غذائی اجزاء مجموعی صحت کو برقرار

رکھنے اور مدافعتی نظام کی حمایت کے لیے اہم اور برسام والے افراد کے لیے فائدہ مند ثابت ہوتے ہیں۔

نائٹرک آکسائیڈ کی پیداوار: چقندر میں قدرتی طور پر نائٹریٹ کی مقدار زیادہ ہوتی ہے، جسے جسم نائٹرک آکسائیڈ میں تبدیل کر سکتا ہے۔ نائٹرک آکسائیڈ خون کی نالیوں کو پھیلانے، خون کے بہاؤ کو بہتر بنانے اور قلبی صحت کو فروغ دینے میں مدد کرتا ہے۔ اگرچہ pleurisy بنیادی طور پر pleura کو متاثر کرتا ہے، مجموعی طور پر قلبی صحت کو فروغ دینے سے اس حالت کو سنبھالنے کے لیے ثانوی فوائد حاصل ہوتے ہیں۔

بیگن(Eggplant)

طبِ اہل بیتؑ میں بیگن کے فوائد

امام جعفر صادق علیہ السلام فرماتے ہیں

بینگن کھاؤ کیونکہ ہر بیماری کا علاج ہے اور اس کی وجہ سے کوئی بیماری نہیں ہے۔(الکافي) ط ـالإسلامیة(، ج6، ص351

امام جعفر صادق علیہ‌السلام فرماتے ہیں: بیگن منی کو زیادہ کرتے ہیں۔ (مکارم الاخلاق ص184)

امام جعفر صادق علیہ السلام فرماتے ہیں: بیگن کھائیں کیونکہ اس سے تمام بیماریوں کا علاج ہوتا ہے(مکارم الاخلاق ص183)

امام علی نقی علیہ السلام فرماتے ہیں: بیگن کھاؤ،یہ گرمیوں میں سرد اور سردیوں میں گرم ہوتا ہے اور معتدل موسم میں معتدل ہوتا ہے اور ہر حال میں بہترین ہے۔

(الکافی، ج6،ص373،ح.2المحاسن ج2،ص335،ح.2148طب الائمہ لابنی بسطام، ص139عن الامام الرضا، بحارالانوار، ج66،ح222،ح 5)

امام سجاد علیہ السلام کے سامنے زیتون کے تیل سے تلا ہوا ایک بیگن تھا جسے آپ نے تناول فرمایا

(بحار الانوار ج63ص224)

نبی) صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم (جابر کے گھر تھے ، وہ بیگن لے کر آئے ، چنانچہ نبی اکرم صلی اللہ علیہ وسلم کھانے لگے۔ جابر نے کہا بینگن گرم ہے۔ انہوں نے کہا :اے جابر ، بینگن پہلا پودا اور درخت ہے جس نے خدا پر یقین کیا، بھونیں اور پکائیں اور اس میں زیتون کا تیل ڈالیں اور دہی ڈالیں ، کیونکہ اس سے عقل بڑھ جاتی ہے۔

(الدعوات، راوندی، ص158)

بیگن کھاؤ جوان و بوڑھے دونوں کے لیے ٹھیک ہے،بیماری کو برطرف اور طبیعت کی اصلاح کرتا ہے

(بحار الانوار ج 59ص285)

امام جعفر صادق علیہ السلام فرماتے ہیں:

بینگن سودا (سوداوی مزاج) کے لئے اچھا ہے اور اس سے صفرا کو نقصان نہیں ہوتا ہے۔

الَامالی للطوسی، ص668 ،طب الائمہ ص139

امام جعفر صادق علیہ السلام فرماتے ہیں:کھجوروں کے پکنے کے موسم میں بیگن زیادہ کھائیں،ہر درد کا علاج ہے،اس سے چہرہ شاداب ہوتا ہے،خون کی نالیوں کو نرم کرتا ہے اور آب کمر(منی) میں اضافہ ہوتا ہے

اصول کافی ج6ص 373، مکارم الاخلاق،ج1،ص398،ح.1356بحارالانوار، ج66،ص224،ح(7)

امام جعفر صادق علیہ السلام فرماتے ہیں:بیگن کھاؤ اس میں ہر درد کی شفا ہے۔(بحار الانوار ج66ص223)

امام جعفر صادق علیہ السلام فرماتے ہیں۔بیگن شفا ہے اور پیسی (برص) سے محفوظ رکھتا ہے۔بیگن کو تل کر بھی اس کے خواص یہی رہتے ہیں۔(مکارم الاخلاق ج1ص 398)

نبی صلی اللہ علیہ والہ وسلم فرماتے ہیں: بگین کھاؤ کیونکہ میں نے اس کا درخت جنت میں دیکھا ، جس نے خدا کے سامنے سب سے پہلے میری نبوت کی اور علیؑ کی ولایت کی گواہی دی ہے۔

جو شخص بینگن کو اس یقین کے ساتھ کھاتا ہے کہ یہ ایک بیماری ہے اس کے لئے یہ بیماری ہے اور اگر کوئی اس عقیدہ کے ساتھ کھائے کہ یہ دوائی ہے تو وہ اس کے لیے دوائی ہو گی۔

(مکارم الاخلاق ص184 ،طب نبوی) مستغفری (ص28

اس حدیث سے واضح ہوتا ہے۔سب خواص اس صورت میں ملیں گےجب کامل یقین کے ساتھ کھائیں ۔

نبی صلی اللہ علیہ والہ وسلم فرماتے ہیں: درختوں میں سے جو سب سے پہلے خدا پر ایمان لایا وہ بگین تھا۔اس کو زیتون کے تیل میں (روسٹ) پکا کر کھاؤ،یہ حکمت (عقل) کو زیادہ کرتا ہے۔

الدعوات، ص158،ح.432مکارم الاخلاق، ج1،ص398،ح.1354بحارالانوار(ج66،ص224،ح9)

امام جعفر صادق علیہ السلام فرماتے ہیں: بینگن کھاؤ؛ یہ ہر بیماری کا علاج ہے۔

(طب الائمہ لابنی بسطام، ص19 ععن ابن ابی یعقوب، بحارالانوار، ج66،ص223،ح 6)

بیگن کے میڈیکل و سائنس میں فوائد و علاج

بیگن، جسے بینگن یا اوبرجین بھی کہا جاتا ہے، ایک غذائیت سے بھرپور سبزی ہے جو صحت کے لیے بہت سے فوائد فراہم کرتی ہے۔ یہاں بیگن کے صحت سے متعلق چند اہم فوائد ہیں:

غذائیت سے بھرپور :بیگن فائبر، پوٹاشیم، وٹامن بی ون،بی6، کے ، اور ناسونین جیسے اینٹی آکسیڈنٹس کا ایک اچھا ذریعہ ہے۔

کولیسٹرول کو کم کرنے میں مدد کرتا ہے:بیگن میں saponins نامی مرکبات پائے جاتے ہیں، جو جسم میں کولیسٹرول کی سطح کو کم کرنے میں مدد دیتے ہیں۔

دل کی صحت کو سپورٹ کرتا ہے :بیگن میں موجود فائبر اور پوٹاشیم بلڈ پریشر کو کنٹرول کرنے اور دل کی بیماری کے خطرے کو کم کرنے میں مدد کرتا ہے۔

عمل انہضام میں مدد کرتا ہے :بیگن میں موجود فائبر کی زیادہ مقدار قبض کو روکنے اور ہاضمہ کی مجموعی صحت کو بہتر بنانے میں مدد دیتی ہے۔

ذیابیطس کو منظم کرنے میں مدد کرتا ہے :بیگن میں کم گلیسیمک انڈیکس ہوتا ہے اور یہ خون میں شوگر کی سطح کو کنٹرول کرنے میں مدد کرتا ہے، جس سے یہ ذیابیطس کے مریضوں کے لیے ایک اچھا انتخاب ہے۔

کینسر مخالف خصوصیات ہو سکتی ہیں : کچھ مطالعات نے تجویز کیا ہے کہ بینگن میں موجود اینٹی آکسیڈنٹس، بشمول ناسونین، کینسر کے خلاف خصوصیات رکھتے ہیں۔

دماغی صحت کو سپورٹ کرتا ہے : بیگن میں موجود اینٹی آکسیڈنٹس دماغ کو فری ریڈیکلز کی وجہ سے ہونے والے نقصان سے بچانے میں مدد کر سکتے ہیں، ممکنہ طور پر علمی زوال اور اعصابی عوارض کے خطرے کو کم کرتے ہیں۔

خوراک میں بیگن کو شامل کرنا صحت کے لیے بہت سے فوائد فراہم کرتا ہے۔یہ غذائیت سے بھرپوراور متوازن سبزی ہے ۔

: بینگن کے چند وٹامنز اور معدنیات کے فوائد یہ ہیں

فائبر : بیگن غذائی ریشہ کا ایک بہترین ذریعہ ہے، جو ہاضمہ کو بہتر بنانے، خون میں شکر کی سطح کو منظم کرنے اور دل کی بیماری کے خطرے کو کم کرنے میں مدد کرتا ہے۔

وٹامنز : بیگن میں وٹامن سی، وٹامن کے، وٹامن بی6 ، اور تھامین سمیت کئی قسم کے وٹامن ہوتے ہیں۔ وٹامن سی ایک اینٹی آکسیڈینٹ ہے جو جسم کو سیلولر نقصان سے بچانے میں مدد کرتا ہے، جبکہ وٹامن کے ہڈیوں کی صحت اور خون کے جمنے کے لیے اہم ہے۔

معدنیات : بیگن پوٹاشیم، میگنیشیم اور تانبا سمیت دیگر معدنیات کا ایک بہترین ذریعہ ہے۔ پوٹاشیم بلڈ پریشر اور دل کی صحت کو کنڑول کرنے میں مدد کرتا ہے جبکہ میگنیشیم ہڈیوں کی

صحت اور پٹھوں کے کام کے لیے اہم ہے۔ تانبا خون کے سرخ خلیوں کی تیاری اور آئرن کو جذب کرنے میں حصہ لیتا ہے۔

اینٹی آکسیڈنٹس :بیگن میں متعدد اینٹی آکسیڈنٹس ہوتے ہیں، جن میں نسونین، کلوروجینک ایسڈ اور اینتھوسیانز شامل ہیں۔ یہ مرکبات جسم کو آکسیڈیٹیو نقصان سے بچانے میں مدد کرتے ہیں اور کینسر اور دل کی بیماری جیسی دائمی بیماریوں کے خطرے کو کم کر سکتے ہیں۔

بیگن کو اپنی غذا میں شامل کرنا اس کے غذائیت سے بھرپور خصوصیات کی وجہ صحت کے لیے بے حد فائدہ مند ہے۔

بینگن، جسے بینگن یا اوبرجین بھی کہا جاتا ہے، اس میں اعلیٰ غذائیت کی وجہ سے جلد کے لیے کچھ ممکنہ فوائد ہیں۔ یہ وٹامنز، معدنیات اور اینٹی آکسیڈینٹ کا ایک اچھا ذریعہ ہے جو جلد کی مجموعی صحت اور ظاہری شکل کو بہتر بنانے میں مدد کر سکتا ہے۔

یہاں کچھ ممکنہ طریقے ہیں جن میں بیگن جلد کو فائدہ پہنچا سکتا ہے:

سوزش کو کم کرتا ہے :بیگن میں اینتھوسیانینز ہوتے ہیں، جو کہ قدرتی روغن ہیں جن میں سوزش کی خصوصیات ہوتی ہیں۔ یہ مرکبات جلد میں لالی، سوجن اور جلن کو کم کرنے میں مدد کر سکتے ہیں، جس سے یہ ہموار اور زیادہ ہموار نظر آتی ہے۔

فری ریڈیکلز سے لڑتا ہے :بیگن وٹامن سی، وٹامن ای، اور بیٹا کیروٹین جیسے اینٹی آکسیڈنٹس سے بھرپور ہے۔ یہ غذائی اجزاء جلد میں اُن نقصان دہ فری ریڈیکلز کو بے اثر

کرنے میں مدد کرتے ہیں جو جلد کے خلیوں کو نقصان پہنچا سکتے ہیں اور قبل از وقت عمر بڑھنے کا باعث بنتے ہیں۔

جلد کو نمی بخشتا ہے :بیگن میں پانی کی زیادہ مقدار ہوتی ہے، جو جلد کو ہائیڈریٹ اور پرنم رکھنے میں مدد فراہم کرتی ہے۔ اس میں پوٹاشیم جیسے معدنیات بھی ہوتے ہیں، جو جلد کی نمی کے توازن کو منظم کرنے میں مدد کر سکتے ہیں۔

چہرے کی خوبصورتی کے لیے کچھ پکے ہوئے بیگن میش کر کے اور اس میں شہد اور ایلو ویرا جیل ملا کر DIY فیس ماسک بنایا جا سکتا ہے۔ ماسک کو چہرے پر لگائیں اور اسے گرم پانی سے دھونے سے پہلے 15-10 منٹ تک لگا رہنے دیں۔ آپ بیگن کو اپنی غذا میں شامل کرنے کی کوشش کر سکتے ہیں تا کہ اس کے جلد کے اندر سے فوائد حاصل کیے جا سکیں۔

بینگن میں پوٹاشیم، وٹامن بی 6 اور مینگنیج ہوتا ہے جو کہ جنسی صحت کے لیے ضروری سمجھا جاتا ہے۔ وٹامن بی 6 جنسی ہارمون کی سطح کو منظم کرنے میں مدد کرتا ہے جو کارکردگی کو فروغ دیتا ہے۔

لہسن (Garlic)

طبِ اہل بیتؑ میں لہسن کے فوائد

نبی صلی اللہ علیہ والہ وسلم فرماتے ہیں: لہسن کھاؤ اس میں ستر بیماریاں کا علاج ہے۔

(مکارم الاخلاق، ج1،ص394،ح / 1335الفردوس، ج3،ص245،ح / 4721کنزالعمال، ج15،ص271،ح40939)

امام علی رضا علیہ السلام فرماتے ہیں: اگر کوئی چاہتا ہے۔بدن میں گیس(غلبہ ریح) نہ ہو وہ ہفتے میں ایک بار لہسن کھا لے۔ (رسالہ ذھبیہ ص41، طب الامام الرضا علیہم السلام، ص / 41بحارالانوار ، ج62 ،ص325)

امام جعفر صادق علیہ السلام فرماتے ہیں: لہسن کھا کر مسجد نہ جاؤ(کیونکہ اس سے منہ سے بدبو آتی ہے)البتہ کوئی کھائے اور مسجد نہ آئے تو کوئی قباعت نہیں ۔

(علل الشرائع، ص520،ح3،المحاسن، ج 2،ص331،ح / 2132دعائم الاسلام، ج1،ص / 150بحارالانوار ، ج 66،ص247، ح3)

امام علی علیہ السلام فرماتے ہیں: لہسن کو اس وقت تک نہ کھائیں جب تک اسے پکایا نہ جائے۔ مکارم الاخلاق ص 182

لہسن کے میڈیکل و سائنس میں فوائد علاج

لہسن روایتی طور پر گیس سمیت ہاضمے کے مختلف مسائل کے قدرتی علاج کے طور پر استعمال ہوتا رہا ہے۔ یہاں کچھ طریقے ہیں جن میں لہسن گیس کو فائدہ پہنچا سکتا ہے:

گیس کی پیداوار کو کم کرنا : لہسن میں سلفر مرکبات ہوتے ہیں جو صحت مند ہاضمہ کو فروغ دینے اور آنتوں کے نقصان دہ بیکٹیریا کی افزائش کو کم کرکے گیس کی پیداوار کو کم کرنے میں مدد کر سکتے ہیں۔

گیس کی علامات کو ختم کرنا : لہسن میں سوزش مخالف خصوصیات ہیں جو گیس کی علامات جیسے اپھارہ، پیٹ میں درد اور پیٹ پھولنے کو دور کر سکتی ہیں۔

آنتوں کی صحت کو فروغ دینا : لہسن آنتوں کو صحت مند رکھنے میں کردار ادا کر سکتاہے اور آنتوں کے فائدہ مند بیکٹیریا کے توازن کو بہتر بنا سکتا ہے۔ یہ گیس اور ہاضمے کے دیگر مسائل کو کم کرنے میں مدد کرتا ہے۔

لہسن ایک جڑی بوٹی ہے جو ہزاروں سالوں دوا کے طور پر بھی استعمال ہوتی رہی ہے۔ یہ معدنیات اور وٹامنز سمیت متعدد غذائی اجزاء سے بھرپور ہے جو کہ صحت کے لیے بے شمار فوائد فراہم کرتے ہیں۔ لہسن کے معدنیات اور وٹامنز کے چند فوائد درج ذیل ہیں:

وٹامن سی : لہسن وٹامن سی کا ایک اچھا ذریعہ ہے، جو ایک اہم اینٹی آکسیڈینٹ ہے جو خلیات کو فری ریڈیکلز کی وجہ سے ہونے والے نقصان سے بچانے میں مدد کرتا ہے۔ یہ مدافعتی نظام کی بھی حمایت کرتا ہے، کولیجن کی پیداوار کو فروغ دیتا اور سوزش کو کم کرنے میں مدد کرتا ہے۔

وٹامن بی :6 لہسن میں وٹامن بی 6 ہوتا ہے، جو جسم میں بہت سے افعال میں کردار ادا کرتا ہے، جس میں پروٹین کا میٹابولزم اور نیورو ٹرانسمیٹر جیسے سیروٹونن اور ڈوپامائن کی پیداوار شامل ہے۔

مینگنیج :لہسن مینگنیج کا ایک اچھا ذریعہ بھی ہے، جو کہ ایک ضروری معدن ہے جو ہڈیوں کی صحت، زخم کی شفا یابی اور میٹابولزم کو سپورٹ کرتا ہے۔

سیلینیم : لہسن میں سیلینیم ہوتا ہے، جو ایک ٹریس منرل ہے جس میں اینٹی آکسیڈنٹ خصوصیات ہیں اور یہ مدافعتی افعال اور تھائرائڈ کی صحت میں کردار ادا کرتا ہے۔

آئرن : لہسن میں آئرن ہوتا ہے، جو خون کے سرخ خلیات کی تشکیل اور پورے جسم میں آکسیجن کی نقل و حمل کے لیے اہم ہے۔

کیلشیم : لہسن بھی کیلشیم کا ایک ذریعہ ہے، جو ہڈیوں کی صحت، پٹھوں کے کام اور اعصاب کی ترسیل کے لیے ضروری ہے۔

میتھی(Fenugreek)

طبِ اہل بیتؑ میں میتھی کے فوائد

میتھی+انجیر

ایک شخص نے امام موسٰی کاظم علیہ السلام سے سارے بدن میں درد،،ہڈیوں میں سردی کی شکایت کی آپ نے فرمایا ایک مٹھی میتھی لے لو اور ایک مٹھی انجیر خشک لے لو ان کو پانی میں ابالو پانی اتنا لے لو کہ یہ پانی میں ڈوب جائیں پھر پانی میں ابالو اس کے بعد صاف کر لو اور صاف کیا ہوا پانی ایک دن چھوڑ کر پی لو (آٹھ دن استعمال کریں)

(اصول کافی ج8ص 191ح211)

نبی صلی اللہ علیہ والہ وسلم فرماتے ہیں: اگر لوگوں کو یہ معلوم ہوتا کہ میتھی کے کتنے فوائد ہیں،تو اسی سے علاج کرتے اور میتھی کو سونے کے بھاؤ پر خریدتے۔(مکارم الاخلاق ص 188، جعفریات، ابن اشعث، ص245)

میتھی کے میڈیکل و سائنس میں فوائد و علاج

میتھی ایک ایسا پودا ہے جو ہزاروں سالوں سے دواؤں کے مقاصد کے لیے استعمال ہو رہا ہے اور اس میں کئی مفید وٹامنز اور منرلز پائے جاتے ہیں۔ میتھی میں پائے جانے والے کچھ وٹامنز اور منرلز اور ان کے ممکنہ فوائد یہ ہیں۔

آئرن : میتھی آئرن کا ایک اچھا ذریعہ ہے، جو خون کے سرخ خلیات کی پیداوار اور جسم میں آکسیجن کی نقل و حمل کے لیے ضروری ہے۔ آئرن مدافعتی کام اور علمی نشوونما میں بھی کردار ادا کرتا ہے۔

میگنیشیم : میتھی میں میگنیشیم ہوتا ہے، جو ہڈیوں کی صحت، اعصابی افعال اور پٹھوں کے سکڑنے کے لیے اہم ہے۔

زنک : زنک ایک اور معدنیات ہے جو میتھی میں پایا جاتا ہے، اور یہ قوت مدافعت، زخم بھرنے، اور خلیوں کی نشوونما اور تقسیم میں کردار ادا کرتا ہے۔

وٹامن بی 6: میتھی وٹامن بی 6 کا ایک اچھا ذریعہ ہے، جو دماغ کی نشوونما ، افعال، مدافعتی نظام کی صحت اور خون کے سرخ خلیات کی پیداوار کے لیے اہم ہے۔

وٹامن سی : میتھی میں وٹامن سی بھی ہوتا ہے، جو کہ ایک اینٹی آکسیڈنٹ ہے جو خلیات کو فری ریڈیکلز کی وجہ سے ہونے والے نقصان سے بچانے میں مدد کرتا ہے۔ وٹامن سی مدافعتی کام اور کولیجن کی پیداوار میں بھی کردار ادا کرتا ہے۔

سوزش مخالف خصوصیات : میتھی میں ایسے مرکبات ہوتے ہیں جن میں سوزش کو روکنے کی خصوصیات ہوتی ہیں، جو جوڑوں میں درد اور سوجن کو کم کرنے میں مدد دیتی ہیں۔

معدنیات سے بھرپور : میتھی کیلشیم، میگنیشیم اور فاسفورس جیسے معدنیات کا ایک اچھا ذریعہ ہے، جو ہڈیوں اور جوڑوں کو صحت مند رکھنے کے لیے اہم ہیں۔

ہڈیوں کی صحت کو بڑھاتا ہے : میتھی میں موجود کیلشیم اور فاسفورس ہڈیوں کو مضبوط بنانے اور ہڈیوں کے گرنے کو روکنے میں مدد کر سکتے ہیں، جس سے فریکچر اور آسٹیوپوروسس کا خطرے کو کم ہوجاتاہے۔

جوڑوں کی صحت کو سپورٹ کرتا ہے : میتھی میں ایسے مرکبات ہوتے ہیں جو جوڑوں کو چکنا اوران کی حفاظت کرتے ہیں جس سے جوڑوں کے درد اور اکڑن میں کمی آتی ہے۔

گٹھیا کے ساتھ مدد کرتا ہے : تحقیق کے مطابق میتھی جوڑوں کے درد اور سوزش کو کم کرنے میں مدد کر سکتی ہے، گٹھیا ایسی حالت ہے جو جوڑوں کے دائمی درد کا سبب بن سکتی ہے۔

اس میں فروسٹانولک سیپونز نامی مرکبات ہوتے ہیں۔وہ ٹیسٹوسٹیرون کی پیداوار میں اضافہ کرتے ہیں۔

سداب(Rue)

طبِ اہل بیتؑ میں سداب کے فوائد

حضرت امام کاظم علیہ السلام: سُداب عقل میں اضافہ کرتاہے۔ الکافی

محمد ابن عمر ابن ابراہیم سے نقل ہے کہ امام باقر علیہ السلام یا امام کاظم علیہ السلام کے سامنے سداب کا نام لیا گیا تو آپؑ نے فرمایا: جان لو کہ اس میں کچھ فوائد بھی ہیں۔سداب عقل میں اضافہ کا باعث ہے ذہنی صلاحیتوں کو بہت بڑھاتا ہے،اگرچہ کمر کے پانی (منی) کو بدبو دار کردیتا ہے۔(بحار الأنوار، ج66 ، ص241)

سداب کے میڈیکل سائنس میں فوائد و علاج

وٹامن سی : سداب وٹامن سی کا ایک اچھا ذریعہ ہے، جو ایک اینٹی آکسیڈینٹ ہے جو جسم کو فری ریڈیکلز کی وجہ سے سیلولر نقصان سے بچانے میں مدد کرتا ہے۔ وٹامن سی کولیجن کی ترکیب میں بھی کردار ادا کرتا ہے، جو صحت مند جلد، ہڈیوں اور جوڑنے والے بافتوں کے لیے ضروری ہے۔

وٹامن ای : سداب میں وٹامن ای ہوتا ہے۔ یہ ایک طاقتور اینٹی آکسیڈینٹ ہے جو جسم کو آکسیڈیٹیو تناؤ سے بچاتا ہے۔ وٹامن ای مدافعتی عمل، دل کی صحت اور جلد کی صحت کی بھی حمایت کرتا ہے۔

کیلشیم : سداب کیلشیم کا ایک اچھا ذریعہ ہے، جو مضبوط ہڈیوں اور دانتوں کے لیے ضروری ہے۔ کیلشیم پٹھوں کے کام، اعصاب کی منتقلی، اور خون کے جمنے میں بھی کردار ادا کرتا ہے۔

آئرن : سداب میں آئرن ہوتا ہے، ایک معدنیات جو خون کے سرخ خلیات کی پیداوار کے لیے اہم ہے۔ آئرن پورے جسم میں آکسیجن کی نقل و حمل میں مدد کرتا ہے اور توانائی کے تحول کی حمایت کرتا ہے۔

زنک : سداب زنک کا ایک اچھا ذریعہ ہے، ایک معدنیات جو مدافعتی کام، زخم کی شفا یابی، اور ڈی این اے کی ترکیب کے لیے ضروری ہے۔

وٹامنز

- **وٹامن سی :** سداب وٹامن سی کا ایک قدرتی ذریعہ ہے، جو ایک اینٹی آکسیڈینٹ کے طور پر کام کرتا ہے اور دماغی خلیوں کو آکسیڈیٹیو تناؤ سے بچانے میں مدد کر سکتا ہے۔

بی وٹامنز (3) Bاور نیاسین ،(2) Bرائبوفلاوین ،(1) Bوٹامنز شامل ہیں، بشمول تھامین B-میں کچھ دماغی کام کے لیے اہم ہیں اور ان کا تعلق میموری اور موڈ ریگولیشن سے ہے

معدنیات

- **کیلشیم :** سداب میں کیلشیم ہوتا ہے جو نیورو ٹرانسمیشن اور نیورونل فنکشن کے لیے ضروری ہے۔

آئرن :آئرن دماغ تک آکسیجن پہنچانے کے لیے اہم ہے، اور آئرن کی کمی علمی خرابیوں اور موڈ کی خرابی کا باعث بن سکتی ہے۔

کیمیائی مرکبات

Rutin فلیوونائیڈ مرکب جس میں اینٹی آکسیڈینٹ اور اینٹی سوزش خصوصیات ہیں۔ یہ دماغ کو آکسیڈیٹیو تناؤ اور سوزش سے بچانے میں مدد کرتا ہے۔ ممکنہ طور پر میموری اور موڈ کو فائدہ پہنچاتا ہے۔

Quercetin اس کے ممکنہ نیوروپروٹیکٹو اثرات اور موڈ ریگولیشن میں شامل نیوروٹرانسمیٹر کو ماڈیول کرنے کی صلاحت موجود ہے۔

- کوماریز :سداب میں مختلف کومارین مرکبات موجود ہیں جو اینٹی ڈپریسنٹ اثرات سے وابستہ ہیں۔

جرجیر (تارامیرا)(Arugula)

نبی صلی اللہ علیہ والہ وسلم فرماتے ہیں:رات کو جو جرجیر کھا کر سوئے گا۔اندیشہ ہے صبح تک اس کو برص کی بیماری ہو جائے گی۔(المحاسن، ج2 ، ص324)

ادرک و سرسوں

امام علی رضا علیہ السلام فرماتے ہیں: جو شخص چاہتا ہے اس کا نسیان (بھولنے کی بیماری) کم ہو جائے اور حافظہ زیادہ ہو جائے ۔ اسے مربہ ادرک کے تین ٹکڑے جو شہد میں پڑے ہوں ۔ صبح نہار منہ کھا لیا کرے اس کی غذا میں سرسوں شامل ہونا چاہیے۔(الرّسالۃ الذّھبیّۃ، امام رضاؑ، ص۳٦)

میڈیکل میں ادرک و سرسوں کے فوائد

سرسوں

- **غذائیت سے بھرپور :** سرسوں کے بیجوں اور سرسوں کے سبزوں میں وٹامن اے، سی، اور کے کے ساتھ ساتھ کیلشیم، پوٹاشیم اور میگنیشیم جیسے معدنیات بھی ہوتے ہیں۔ یہ غذائی اجزاء دماغی افعال سمیت مجموعی صحت کو برقرار رکھنے کے لیے اہم ہیں۔

سوزش کی خصوصیات: سرسوں میں isothiocyanates جیسے مرکبات ہوتے ہیں، جو سوزش کے اثرات سے منسلک ہوتے ہیں۔ دماغ میں سوزش کو کم کرنے سے علمی کام کے لیے بالواسطہ فوائد کے حامل ہیں جو یاداشت کو تیز کرتے ہیں۔

ادرک

اینٹی آکسیڈینٹ خصوصیات : ادرک اپنے طاقتور اینٹی آکسیڈینٹ مرکبات جیسے جنجرول اور زنجرون کے لیے جانا جاتا ہے۔ اینٹی آکسیڈینٹ خلیوں کو آکسیڈیٹیو تناؤ سے بچانے میں مدد کرتے ہیں اور دماغی صحت میں حصہ ڈال سکتے ہیں۔

سوزش کے اثرات :ادرک میں اینٹی سوزش خصوصیات بھی ہوتی ہیں، جو جسم میں دائمی سوزش کو کم کرنے میں مدد کر سکتی ہیں۔ اس کےاستعمال سے دماغی افعال کو فائدہ ہوتا ہےاور یاداشت میں بہتری آتی ہے۔

- **متلی سے نجات** :ادرک متلی کو دور کرنے کے لیے روایتی طور پر استعمال ہوتی رہی ہے۔یہ متلی کو کم کرنےاور علمی افعال کو بہتر بنانے میں مدد کر سکتی ہے۔

سرسوں اور ادرک میں پائے جانے والے کچھ اہم وٹامنز، معدنیات اور کیمیائی مرکبات یہ ہیں:

سرسوں

وٹامنز

وٹامن اے :بصارت، مدافعتی فنکشن، اور سیلولر نمو کے لیے اہم ہوتا ہے۔

وٹامن سی :ایک طاقتور اینٹی آکسیڈینٹ جو مدافعتی افعال اور کولیجن کی پیداوار میں مدد کرتا ہے۔

وٹامن کے خون جمنے اور ہڈیوں کی صحت کے لیے ضروری ہے۔

معدنیات

کیلشیم :ہڈیوں کی صحت، پٹھوں کے کام، اور اعصاب کی منتقلی کے لیے بہت ضروری ہے۔

پوٹاشیم :سیال کے توازن کو برقرار رکھنے میں مدد کرتا ہے، اعصابی افعال کی حمایت کرتا ہے، اور بلڈ پریشر کو منظم کرتا ہے۔

میگنیشیم :توانائی کی پیداوار، پٹھوں کے کام، اور ہڈیوں کی صحت کے لیے اہم ہے۔

کیمیائی مرکبات

Isothiocyanates:

سرسوں کے تیز ذائقہ اور سوزش مخالف خصوصیات کے لیےIsothiocyanates ذمہ دار ہے۔

Glucosinolates:

. سرسوں کے بیجوں میں پائے جانے والے یہ مرکبات(Glucosinolates) کینسر مخالف اثرات رکھتے ہیں اور پودے کے الگ ذائقہ میں حصہ ڈالتے ہیں۔

ادرک

وٹامنز

وٹامن سی :ایک اینٹی آکسیڈینٹ جو مدافعتی فنکشن اور کولیجن کی ترکیب کو سپورٹ کرتا ہے۔

وٹامن بی 6: دماغ کی نشوونما، اعصابی نظام کے کام، اور توانائی کی پیداوار کے لیے اہم ہوتی ہے

معدنیات

پوٹاشیم :بلڈ پریشر کو کنڑول کرنے، سیال کا توازن برقرار رکھنے اور اعصابی افعال کو سہارا دینے میں مدد کرتا ہے۔

مینگنیج :ہڈیوں کی صحت، میٹابولزم، اور اینٹی آکسیڈینٹ انزائم فنکشن کے لیے ضروری ہے۔

کیمیائی مرکبات

جنجرول :ادرک میں موجود اہم حیاتیاتی مرکب اس کے سوزش اور اینٹی آکسیڈینٹ اثرات کے لیے ذمہ دار ہے۔

Zingerone:

ادرک میں پایا جانے والا ایک اور مرکب **(Zingerone)** جو ممکنہ اینٹی آکسیڈینٹ اور اینٹی سوزش خصوصیات رکھتا ہے۔

شوگولز :یہ مرکبات اس وقت بنتے ہیں جب ادرک کو خشک یا پکایا جاتا ہے اور خیال کیا جاتا ہے کہ ان میں جنجرول جیسی خصوصیات ہیں۔

شلجم (Turnip)

طبِ اہل بیتؑ میں شلجم کے فوائد

امام جعفر صادق علیہ السلام فرماتے ہیں:

شلجم کو اہمیّت دو اور مسلسل کھاتے رہو اور اپنوں کے سوا دوسروں سے چھپائے رکھو اور ہر شخص میں جذام کی رگ موجود ہے پس شلجم کھا کر اس کا خاتمہ کر دو۔(جامع احادیث الشیعۃ : ج 5 ص 358 ح12)

امام جعفر صادق علیہ السلام فرماتے ہیں

شلجم کھاؤ. جزام کی رگ کو ختم کرتا ہے اور ہر درد کو جسم سے باہر نکال دیتا ہے۔(المحاسن، ج2 ، ص333)

امام موسیٰ کاظم علیہ السلام : شلجم کھاؤ، کیونکہ کوئی بھی ایسا نہیں ہے جس میں جذام کی رگ نہ ہو، اور شلجم اس رگ کو جلا دیتا ہے۔(کافی/ج/٦/ص/٣٧٢)

امام جعفر صادق علیہ السلام فرماتے ہیں: ایسا کوئی نہیں ہے، جس میں جزام کی رگ نہ ہو۔ اس جین کو اپنے سے دور کرنے کے لیے(شلجم کے) موسم میں شلجم کھائیں۔اس حدیث سے واضح ہوتا ہے کہ شلجم موروثی بیماریوں کا علاج بھی ہے۔

(Genetic Diseases)بحارالانوار ج66ص220

امام جعفر صادق علیہ السلام نے فرمایا !اگر آپ کے پاس شلجم ہے تو اسے کھائیں، کیونکہ کوئی بندہ ایسا نہیں ہوتا جب تک کہ اس میں جذام کا جین نہ ہو اور شلجم اسے پگھلا دے۔(الکافی، کلینی، ط اسلامیہ، ج 6ص372)

ایک شخص نے امامؑ سے پوچھا کہ شلجم بغیر پکائے کھاؤں یا پکا کر؟ حضرت نے فرمایا کہ اسے دونوں طریقوں سے کھاؤ۔ (مستدرک، نوری، ج 16ص428)

شلجم کے میڈیکل میں فوائد

جزام کے لیے فائدہ مند

2004 میں جرنل آف ایتھنوفرماکولوجی میں شائع ہونے والی ایک تحقیق میں پتا چلا ہے کہ شلجم میں موجود مرکب بریسینن نامی(brassinin)بیکٹیریا کو مارنے میں موثر تھاجو لیبارٹری کے تجربات میں جذام کا سبب بنتا ہے۔

اس کے علاوہ، شلجم وٹامن سی، وٹامن ای، اور زنک سمیت دیگر غذائی اجزاء کا ایک بہترین ذریعہ ہے جو جذام کے مریضوں کے لیے فائدہ مند ہے ۔ یہ غذائی اجزاء ایک صحت مند

مدافعتی نظام کو برقرار رکھنے اور زخموں کی شفا کے لیے اہم ہیں۔ جذام کے شکار افراد کے انفیکشنز اور زخموں کو جلد مندمل کرنے میں بھی یہ کردارادا کر سکتا ہے۔

شالجم ایک غذائیت سے بھرپور جڑ والی سبزی ہے جو وٹامنز، معدنیات اور دیگر مفید مرکبات سے بھرپور ہوتی ہے۔ شالجم کے چند اہم غذائی اجزاء اور صحت کے فوائد یہ ہیں:

وٹامنز

وٹامن سی : شالجم وٹامن سی کا ایک اچھا ذریعہ ہے، ایک اہم اینٹی آکسیڈینٹ جو مدافعتی نظام کو بڑھانے اور بیماریوں سے بچانے میں مدد کرتا ہے۔

وٹامن کے: شالجم بھی وٹامن کے سے بھرپور ہوتے ہیں، جو خون کے جمنے اور ہڈیوں کی صحت کے لیے اہم ہے۔

معدنیات

پوٹاشیم : شالجم پوٹاشیم کا ایک بہترین ذریعہ ہے، یہ ایک ضروری معدن ہے جو بلڈ پریشر کو منظم کرنے اور دل کے مناسب افعال کو برقرار رکھنے میں مدد کرتا ہے۔

کیلشیم : شالجم میں کیلشیم ہوتا ہے جو ہڈیوں کی مضبوطی اور دانتوں کے لیے ضروری ہے۔

- **میگنیشیم :** شالجم میگنیشیم کا ایک ذریعہ ہے۔یہ جسم کے مختلف حیاتیاتی کیمیائی رد عمل میں شامل ہے ۔ پٹھوں اور اعصابی افعال کو منظم کرنے میں مدد کرتا ہے۔

دیگر مفید مرکبات

- **فائبر :**شلجم فائبر کا ایک اچھا ذریعہ ہیں، جو ہاضمے کو منظم کرنے، کولیسٹرول کی سطح کو کم کرنے اور پرپورنیت کے جذبات کو فروغ دینے میں مدد کر سکتے ہیں۔

- **گلوکوزینولیٹس :**شلجم میں گلوکوزینولیٹس ہوتے ہیں، جو سلفر پر مشتمل مرکبات ہیں جن میں کینسر کے خلاف خصوصیات ظاہر کی گئی ہیں۔

شلجم میں زیادہ مقدار میں flavonoids ہوتے ہیں—بنیادی طور پر — anthocyanins ایک اور قسم کا اینٹی آکسیڈینٹ جس میں کینسر مخالف اثرات ہوتے ہیں۔ - کیروٹینائڈز: شلجم میں کیروٹینائڈز ہوتے ہیں، جو ایسے روغن ہیں جن کا تعلق کینسر کی بعض اقسام اور دیگر دائمی بیماریوں کے خطرت کو کم کرنے سے ہوتا ہے

خلاصہ یہ کہ شلجم ایک غذائیت سے بھرپور سبزی ہے جو وٹامنز، معدنیات اور دیگر فائدہ مند مرکبات کی ایک رینج پیش کرتی ہے۔ وہ وٹامن سی، وٹامن کے، پوٹاشیم، کیلشیم اور میگنیشیم کے ساتھ ساتھ فائبر، گلوکوزینولیٹس اور کیروٹینائڈز کا ایک اچھا ذریعہ ہیں۔

شلجم میں وٹامن سی اور ڈی سمیت میگنیشیم اور زنک پایا جاتا ہے۔ جو ہمیں سردی، نزلہ، زکام ،کھانسی اور گلے کی خراش سے بچاتا ہے۔

شلجم میں فائٹونیوٹرینٹس بھی ہوتے ہیں جو اینٹی آکسیڈینٹ سرگرمی کو متحرک کرتے ہیں۔ اس طرح ان کی فری ریڈیکلز سے لڑنے کی صلاحیت میں اضافہ ہوتا ہے اور خلیوں کے ڈی این اے کو پہنچنے والے نقصان کو روکتا ہے۔

شلجم کے جلد کے فوائد

شلجم وٹامن اے، وٹامن سی اور بیٹا کیروٹین کے ساتھ ساتھ تانبے جیسے معدنیات سے بھرپور ہوتے ہیں جو جلد کی صحت کو برقرار رکھنے کے لیے ضروری ہیں۔ اس طرح یہ سبزی آپ کی جلد کے لیے درج ذیل فوائد پیش کرتی ہے۔

آپ کی جلد کو نکھارتا ہے

شلجم کا کثرت سے استعمال آپ کی جلد کو چمکدار اور ہموار رکھتا ہے۔ وٹامن اے اور سی کا اعلیٰ مواد صحت مند اور چمکدار جلد کو برقرار رکھنے میں مدد کرتا ہے۔

درد سے نجات کے لیے شلجم کے کئی فوائد ہیں ۔ یہاں کچھ طریقے ہیں جن کے ذریعے **شلجم درد کو کم کرنے میں مدد کر سکتے ہیں:**

سوزش مخالف خصوصیات :شلجم میں فلیوونائڈز اور گلوکوزینولیٹس جیسے مرکبات ہوتے ہیں جو سوزش کے خلاف خصوصیات رکھتے ہیں۔ سوزش درد کی ایک عام وجہ ہے اور سوزش کو کم کرنے سے درد کی علامات کو کم کرنے میں مدد مل سکتی ہے۔

اینالجیسک (Analgesic) خصوصات

شلجم کے کچھ مرکبات میں اینالجیسک یا درد کم کرنے والی خصوصیات ہو سکتی ہیں۔ مثال کے طور پر، شلجم میں سائناپک ایسڈ نامی ایک مرکب ہوتا ہے، جو دردوں کو ختم کرتا ہے

غذائی اجزاء :شلجم وٹامن سی، پوٹاشیم اور فائبر جیسے غذائی اجزاء کا ایک اچھا ذریعہ ہیں۔ یہ غذائی اجزاء مجموعی صحت کو سہارا دینے میں مدد کر سکتے ہیں اور دائمی حالات جیسے کہ گٹھیا کے خطرے کو کم کر سکتے ہیں، جو درد کا باعث بنتے ہیں۔

ہاضمے کی صحت :شلجم میں فائبر ہوتا ہے، جو ہاضمہ کی صحت کو فروغ دینے میں مدد کر سکتا ہے۔ ہاضمے کے مسائل جیسے قبض اور اپھارہ درد کا سبب بن سکتا ہے، لہذا ہاضمہ کو بہتر بنانے سے ان علامات کو کم کرنے میں مدد مل سکتی ہے۔

کاھو

Urdu/Hindi salaad patta

English Lettuce

طبِ اہل بیتؑ میں کاہو کے فوائد

امام جعفر صادق علیہ السلام فرماتے ہیں: کاہو کھائیں، کیونکہ یہ خون کو صاف کرتا ہے

الکافی، جلد6 ، صفحہ367 ، حدیث1 ، المحاسن، جلد2 ، صفحہ321 ، حدیث 2084 وفیہ» یطفئُ «بدل» یصفّی «وکلاھما عن أبی حفص الأبّار، مکارم الأخلاق، جلد 1 صفحہ396 ، حدیث1343 ، بحار الأنوار، جلد66 ، صفحہ239 ، حدیث 1 و 2دانش نامہ احادیث پزشکی/ 1 :

امام علی رضا علیہ السلام فرماتے ہیں: بہترین سبزی کاسنی و کاہو ہیں۔ (الدعوات ، صفحہ 159 ، حدیث436)

نبی صلی اللہ علیہ والہ وسلم فرماتے ہیں: کاہو کھاؤ۔ نیند لاتا ہے اور غذا کو ہضم کرتا ہے۔(احادیث پزشکی ج 1ص 415)

کاہو کے میڈیکل سائنس میں فوائد و علاج

لیٹش ایک سبز پتوں والی سبزی ہے جس میں کیلوریز کم اور غذائیت زیادہ ہوتی ہے۔ یہ وٹامن اور معدنیات کا ایک بہترین ذریعہ ہے۔

وٹامن اے : لیٹش وٹامن اے کا ایک بڑا ذریعہ ہے، جو صحت مند بینائی اور مدافعتی افعال کو برقرار رکھنے کے لیے اہم ہے۔

وٹامن سی : یہ وٹامن جسم کے تمام ٹشوز کی نشوونما اور مرمت کے لیے ضروری ہے اور لیٹش اس کا بہترین ذریعہ ہے۔

وٹامن کے لیٹش بھی وٹامن کے سے بھرپور ہے جو خون کے جمنے اور ہڈیوں کی صحت کو برقرار رکھنے کے لیے ضروری ہے۔

فولیٹ :فولیٹ ایک بی وٹامن ہے جو خلیوں کی نشوونما کے لیے ضروری ہے، اور لیٹش اس کا ایک اچھا ذریعہ ہے۔

آئرن :لیٹش میں آئرن ہوتا ہے، جو خون کے سرخ خلیات کی تشکیل اور پورے جسم میں آکسیجن لے جانے کے لیے ضروری ہے۔

کیلشیم :کیلشیم مضبوط ہڈیوں اور دانتوں کی صحت برقرار رکھنے کے لیے ضروری ہے اور لیٹش اس کا ایک اچھا ذریعہ ہے۔

میگنیشیم : میگنیشیم صحت مند عضلات اور اعصابی افعال کو برقرار رکھنے کے لیے ضروری ہے اور لیٹش اس کا ایک اچھا ذریعہ ہے۔

لیٹش میں فائٹو کیمیکلز بھی ہوتے ہیں، جیسے بیٹا کیروٹین، لیوٹین، اور زیکسینتھین، جن میں اینٹی آکسیڈنٹ خصوصیات ہیں اور بعض دائمی بیماریوں جیسے کینسر اور دل کی بیماری سے بچانے میں مدد مل سکتی ہیں۔لیٹش میں موجود فائبر ہاضمے کی صحت کو فروغ دینے اور قبض کے خطرے کو کم کرنے میں مدد کر سکتا ہے۔

لیٹش اکثر سلاد یا سینڈوچ میں صحت مند اضافے کے ساتھ منسلک ہوتا ہے، لیکن یہ نیند کے لیے فوائد بھی فراہم کر سکتا ہے۔ بہتر نیند کو فروغ دینے کے لیے لیٹش کے چند طریقے مددگار ثابت ہو سکتے ہیں۔

لیٹش میں lactucarium ہوتا ہے، جس میں سکون آور خصوصیات ہیں Lactucarium ایک دودھیا سیال ہے جو لیٹش کی بعض اقسام میں پایا جاتا ہے، بشمول رومین اور بٹر ہیڈ لیٹش۔ اس میں ہلکی سکون آور خصوصیات پائی گئی ہیں، جو آرام اور بہتر نیند کو فروغ دینے میں مدد کر سکتی ہیں۔

.لیٹش میں کیلوریز کم ہوتی ہیں اور وزن میں کمی کو فروغ دیتا ہے :زیادہ وزن یا موٹاپا نیند کے مسائل جیسے کہ نیند کی کمی کا باعث بن سکتا ہے۔ لیٹش میں کیلوریز کم ہوتی ہیں اور فائبر زیادہ ہوتا ہے، جو وزن میں کمی کو فروغ دینے اور مجموعی صحت کو بہتر بنانے میں مدد فراہم کرتا ہے

لیٹش میں ایسے غذائی اجزاء ہوتے ہیں جو نیند کو سہارا دیتے ہیں :لیٹش وٹامنز اور معدنیات کا ایک اچھا ذریعہ ہے بشمول میگنیشیم اور پوٹاشیم جو آرام اور بہتر نیند کو فروغ دینے میں مدد کر سکتا ہے۔ میگنیشیم، خاص طور پر جسم کے اندرونی نظام کو منظم کرنے اور گہری پرسکون نیند کو فروغ دینے کے لیے اہم ہے۔

لیٹش ہائیڈریشن کا ایک اچھا ذریعہ ہو سکتا ہے :پانی کی کمی نیند کے مسائل میں مدد کر سکتی ہے، جیسے کہ خراٹے لینا اور رات کو کثرت سے جاگنا۔ لیٹش میں پانی کی مقدار زیادہ

ہوتی ہے اور اس میں جسم کو ہائیڈریٹ رکھنے میں مدد مل سکتی ہے، جس سے نیند کا معیار بہتر ہو سکتا ہے

لیٹش وٹامنز اور معدنیات کا ایک بڑا ذریعہ ہے جو آپ کی جلد کو فائدہ پہنچا سکتا ہے۔ یہ وٹامن اے اور سی سے بھرپور ہے، جو جلد کی صحت کے لیے دونوں اہم ہیں۔

وٹامن اے جلد کے خلیوں کی نشوونما کے لیے ضروری ہے۔ یہ آپ کی جلد کو ہائیڈریٹ اور ہموار رکھنے میں مدد کرتا ہے۔ وٹامن سی ایک اینٹی آکسیڈینٹ ہے جو آپ کی جلد کو آزاد ریڈیکلز کی وجہ سے قبل از وقت عمر بڑھنے کے نقصان سے بچانے میں مدد کرتا ہے۔اس سے جلد خوبصورت و چمکدار ہوتی ہے۔

لیٹش میں پانی بھی ہوتا ہے، جو آپ کی جلد کو ہائیڈریٹ رکھنے کے لیے اہم ہے۔ جب آپ کی جلد میں پانی کی کمی ہوتی ہے، تو یہ پھیکی اور خشک ظاہر ہو سکتی ہے۔ لیٹش کھانے سے آپ کی جلد کو صحت مند اور چمکدار نظر آنے میں مدد مل سکتی ہے۔

لیٹش کو کھانے کے علاوہ جلد پر بھی استعمال کیاجاسکتاہے۔ لیٹش کا رس بطور ٹونر استعمال کیا جا سکتا ہے اور اسے فیس ماسک میں بھی شامل کیا جا سکتا ہے۔ لیٹش کی ٹھنڈک کی خصوصیات جلن والی جلد کو پرسکون کرنے میں مدد دیتی ہیں۔

لیٹش کے جگر کے لیے کئی ممکنہ صحت کے فوائد ہیں۔

لیٹش میں اینٹی آکسیڈنٹس اور فائٹونیوٹرینٹس کی اعلیٰ سطح ہوتی ہے جو جگر سے زہریلے مادوں کو ختم کرنے اور آکسیڈیٹیو تناؤ کو روکنے میں مدد کر سکتی ہے۔

سوزش کے خلاف خصوصیات :لیٹش میں سوزش کے خلاف خصوصیات ہیں جو جگر میں سوزش کو کم کرنے اور جگر کو پہنچنے والے نقصان کو روکنے میں مدد کر سکتی ہیں۔

ہاضمے کو فروغ دیتا ہے :لیٹش میں غذائی ریشہ ہوتا ہے، جو ہاضمے کو بہتر بنانے اور قبض کو روکنے میں مدد دیتا ہے جو جگر کے مسائل کا باعث بن سکتا ہے۔

کولیسٹرول کو کم کرتا ہے :لیٹش میں ایسے مرکبات ہوتے ہیں جو کولیسٹرول کی سطح کو کم کرنے میں مدد کر سکتے ہیں، جو فیٹی جگر کی بیماری کو روکنے میں مدد کر سکتے ہیں۔

وٹامنز اور معدنیات سے بھرپور :لیٹش وٹامن اے، سی، اور کے کے ساتھ ساتھ کیلشیم، پوٹاشیم اور آئرن جیسے معدنیات کا ایک اچھا ذریعہ ہے، جو جگر کے کام کو سہارا دینے میں مدد کر سکتا ہے۔

(باب چہارم)نمک،دالیں،چاول،شکر،شہد،پنیر وسرکاجات

نمک سے علاج

طبِ اہل بیتؑ میں نمک کے فوائد

نبی صلی اللہ علیہ والہ وسلم نے امام علی علیہ السلام کو نصیحت کی اے علیؑ کھانے کی ابتدا و اختتام نمک سے کرو۔جو ایسا کرے گا خدا اس سے ستر اقسام کی بیماریاں دُور کرے گا جس میں سے کمترین بیماری جزام ہے (المحاسن ج2ص539)

امام علی رضا علیہ السلام فرماتے ہیں: حجامت و فصد کے بعد تین گھنٹے تک نمک کھانے سے پرہیز کریں۔اگر اس بات کی پرہیز نہ کیاجائے تو اس بات کا امکان ہےکہ خارش ہو جائے گی۔ (وسائل الشیعہ، ج17 ، ص541)

نبی صلی اللہ علیہ والہ وسلم فرماتے ہیں: نمک و صعتر ملا کر کھاؤ معدہ کو تقویت دیتی ہے۔بلغم کو ختم کرتے ہیں۔لقوہ سے محفوظ رکھتے ہیں۔(مکارم الاخلاق ص 187)

رسول اللہ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم: خدا اور اس کے فرشتے اس دستر خوان پر رحمت بھیجتے ہیں جس پر نمک اور سرکہ ہوتا ہے۔(بحار الانوار، ج 63،394)

نمک اور سرکے کا فقط دسترخوان پر ہونا بھی پسندیدہ ہے اور برکت کا سبب بنتا ہے . ڈاکٹروں کے کہنے پر ان سنتوں کر ترک نہ کیجیے .

نبی صلی اللہ علیہ والہ وسلم فرماتے ہیں:اے علیؑ ، کھانے سے پہلے نمک کھا لو ، کیوں کہ نمک ستر بیماریوں کا علاج ہے جن میں پاگل پن ، جذام ، چنبل ، گلے کی سوزش ، دانت میں درد اور پیٹ میں درد شامل ہیں۔(المحاسن ج2ص593)

امام جعفر صادق علیہ السلام

دنیا کا قوام تین چیزوں کے ساتھ ہے :آگ ؛ نمک اور پانی۔(تحف العقول / ص 321)

اللہ تبارک وتعالیٰ نے حضرت موسی علیہ السلام کو وحی کی اور فرمایا :اپنی قوم کو حکم دیں کہ اپنی غذا کو نمک سے شروع کریں اور نمک کے ساتھ ختم کریں .اگر اس حکم پر عمل نہ کریں تو سوائے اپنے کسی کی ملامت نہ کریں۔

(المحاسن ، ج2، ص592)

یعنی نمک کے چھوڑنے کی وجہ سے لوگ بیماریوں میں مبتلا ہوں گے .تو وہ خود کو قصور وار سمجھیں جنہوں نے اس سنت کو ترک کیا۔

البتہ نمک سے مراد وہ نمک ہے جو حضرت آدم علیہ السلام کے زمانے سے لیکر کچھ سال قبل تک ہم استعمال کرتے رہے اور وہ سمندری اور پتھر کا طبعی نمک ہے .افسوس کہ جسے

منع کیا جاتا اور آج کل اکثر لوگ مریض ہیں .کیونکہ اس کی جگہ مضر نمک استعمال کیاجاتاہے خود بیماریوں کا سبب ہے۔

حضرت امام جعفر صادق علیہ السلام :

جو بھی کھانے کے پہلے لقمے پر نمک ڈالے اس کے چہرے کی چھائیاں ختم ہو جائیں گی ۔(المحاسن ج 2ص594)

عَنْ أَبِي جَعْفَرٍ علیه السلام قَالَ :إِنَّ فِي الْمِلْحِ شِفَاءً مِنْ سَبْعِينَ دَاءً _ أَوْ قَالَ :سَبْعِينَ نَوْعاً مِنْ أَنْوَاعِ الْأَوْجَاعِ ثُمَّ قَالَ :لَوْ يَعْلَمُ النَّاسُ مَا فِي الْمِلْحِ مَا تَدَاوَوْا إِلَّا بِهِ

حضرت امام باقر علیہ السلام: نمک میں ستر قسم کے دردوں کا علاج ہے۔

اگر لوگ نمک کے فوائد اور آثار کے بارے میں جان لیں تو نمک کے علاوہ کسی چیز کے ساتھ علاج نہ کرتے۔

(الكافي/ج /6باب فضل الملح/ص325)

نمک کے میڈیکل سائنس میں فوائد

ڈپیریشن کی حالت میں فقط طبعی نمک کھائیں ۔

نمک کا استعمال ڈپیریشن میں مؤثر ہے؛ کیونکہ ڈپیریشن کے ہارمون کو کم کرتا ہے اور شادابی(اکسی ٹوسین) کے ہارمون میں اضافہ کا سبب بنتا ہے۔

Unrefined نمک کی وہ قسم جو صحت کے لیے اچھی سمجھی جاتی ہے، غیر صاف شدہ قدرتی نمک، جیسے سمندری نمک یا ہمالیائی گلابی نمک، جس میں میگنیشیم، پوٹاشیم اور کیلشیم جیسے ضروری معدنیات ہوتے ہیں۔

نمک کی اقسام

سفید نمک یا عام نمک Refined Salt (Table salt)

ریفائنڈ نمک جسے ٹیبل سالٹ بھی کہا جاتا ہے، جو گھروں میں عام استعمال ہوتا ہے۔سفید نمک ایک عام قسم ہے جو نجاست اور معدنیات کو دور کرنے کے لیے ریفائننگ کے عمل سے گزرتی ہے۔ اگرچہ یہ ایک ضروری معدن ہے جس کی ہمارے جسم کو صحیح طریقے سے کام کرنے کے لیے ضرورت ہے، لیکن زیادہ مقدار میں ریفائنڈ نمک کا استعمال صحت کے مسائل کا باعث بن سکتا ہے۔

ریفائنڈ نمک کو بہت زیادہ پروسس کیا جاتا ہے اور خدشہ ہے کہ اس کے قدرتی معدنیات بشمول میگنیشیم، پوٹاشیم اور کیلشیم کو چھین لیا جاتا ہے۔ یہ جسم میں الیکٹرولائٹس کے عدم توازن کا باعث بن سکتا ہے اور ہائی بلڈ پریشر، دل کی بیماری اور دیگر صحت کے مسائل میں حصہ ڈالتا ہے۔یہ پروسس شدہ نمک جسم کے لیے نقصان دہ ہے۔

اس کے علاوہ، ریفائنڈ نمک کا علاج اکثر اینٹی کیکنگ ایجنٹس اور آئوڈین جیسی اضافی اشیاء سے کیا جاتا ہے جو بڑی مقدار میں نقصان دہ ہو سکتا ہے۔کچھ لوگ ان additives کے لیے حساس بھی ہو سکتے ہیں اور منفی رد عمل کا تجربہ کر سکتے ہیں ۔

سمندری نمک بلڈ پریشر کو کنڑول کرتا ہے جبکہ سفید نمک بلڈ پریشر کو زیادہ کرتا ہے

Sea Salt سمندری نمک

سمندری نمک نمک کی ایک قسم ہے جو سمندری پانی کو بخارات بنا کر حاصل کیا جاتا ہے۔ اس نے ٹیبل نمک کے بہترین متبادل کے طور پر مقبولیت حاصل کی ہے۔ اس میں

مختلف قسم کے معدنیات اور ٹریس عناصر ہوتے ہیں جو کہ ریگولر ٹیبل نمک میں موجود نہیں ہوتے۔

سمندری نمک کے استعمال کے کئی طبّی فوائد ہیں:

سمندری نمک میں متعدد ضروری معدنیات شامل ہیں جو کہ مجموعی صحت کے لیے اہم ہیں، جیسے میگنیشیم، کیلشیم اور پوٹاشیم۔ یہ معدنیات بلڈ پریشر کو منظم، ہڈیوں کو مضبوط اور دانتوں کو محفوظ بنانے کے ساتھ ساتھ مختلف جسمانی افعال میں اہم کردار ادا کرتے ہیں ۔

مدافعتی نظام کو بڑھاتا ہے :سمندری نمک میں موجود معدنیات اور ٹریس عناصر، جیسے زنک اور میگنیشیم، مدافعتی نظام کو بڑھانے اور مجموعی صحت کو بہتر بنانے میں مدد کرتے ہیں

سوزش کو کم کرتا ہے :سمندری نمک میں سوزش کے خلاف خصوصیات ہیں جو جسم میں سوزش کو کم کرنے میں مدد کر سکتی ہیں جو کہ گٹھیا اور دل کی بیماری سمیت متعدد صحت کے مسائل سے منسلک ہے۔

جلد کی حالتوں میں مدد کرتا ہے :سمندری نمک کو اکثر سکن کیئر پروڈکٹس میں استعمال کیا جاتا ہے کیونکہ اس میں اینٹی بیکٹیریل اور اینٹی فنگل خصوصیات ہیں جو جلد کی حالتوں جیسے ایکنی اور چنبل میں مدد کرتی ہیں۔جلن والی جلد کو پر سکون کرتا ہے

ہاضمے میں مدد کرتا ہے :سمندری نمک ، جو ہاضمے میں مدد کرتا ہے، اپھارہ اور قبض کو دور کرتا ہے۔(آئی بی ایس)کے لیے بھی فائدہ مند ہے۔

زنک :زنک سمندری نمک میں پایا جانے والا ایک اور معدن ہے جو مدافعتی عمل، زخم کی شفا یابی اور ڈی این اے کی ترکیب کے لیے اہم ہے۔

ہائیڈریشن میں مدد مل سکتی ہے :سمندری نمک جسم میں پانی برقرار رکھنے اور پانی کی کمی کو روکنے میں مدد دے سکتا ہے۔ سمندری نمک میں الیکٹرولائٹس ہوتے ہیں، جو جسم میں سیال مناسب توازن (fluid balance))کو برقرار رکھنے کے لیے ضروری ہیں۔

سانس لینا(Inhaling saltwater mist)

ہیلو تھراپی سانس کی بیماریوں جیسے دمہ، برونکائٹس، اور سائنوسائٹس کے علاج کے لیے استعمال ہوتی ہے۔ نمک سوزش کو کم کرنے اور بلغم کو توڑنے میں مدد کرتا ہے، جس سے سانس لینے میں آسانی ہوتی ہے۔

کالا نمک

کالا نمک ایک قسم کا راک نمک ہے جو عام طور پر جنوبی ایشیا کے کھانوں میں استعمال ہوتا ہے۔ اس میں ایک الگ گندھک کی خوشبو اور ذائقہ ہے جو مختلف پکوانوں کا

ایک مقبول جزو ہے۔ اگرچہ کالا نمک وٹامنز یا معدنیات کا ایک اہم ذریعہ نہیں ہے، لیکن اس میں موجودکچھ غذائی اجزاء صحت کے لیے فائدہ مند ہو سکتے ہیں۔

:یہاں کالے نمک کے کچھ فوائددرج ہیں

ہاضمہ :کالا نمک روایتی طور پر آیورویدک ادویات میں ہاضمے کے لیے استعمال ہوتا رہا ہے۔ یہ ہاضمے کے رس اور خامروں کی پیداوار کو متحرک کرتا ہے اور ہاضمہ کے مسائل جیسے اپھارہ، گیس اور قبض کو روک سکتا ہے۔

سانس کی صحت :کالا نمک سانس کی صحت سے متعلق فوائد رکھتا ہے۔یہ عام طور پر ہندوستان میں سانس کی بیماریوں جیسے دمہ، برونکائٹس اور کھانسی کے گھریلو علاج کے طور پر استعمال ہوتا ہے۔ کالا نمک ہوا کی نالیوں سے بلغم کو صاف کرنے اور نظام تنفس میں سوزش کو کم کرنے میں بھی مدد کر سکتا ہے۔

الیکٹرولائٹ بیلنس :کالا نمک کئی معدنیات پر مشتمل ہوتا ہے جو جسم میں الیکٹرولائٹ کا توازن برقرار رکھنے کے لیے اہم ہیں۔ ان میں سوڈیم، پوٹاشیم، میگنیشیم اور کیلشیم شامل ہیں۔ الیکٹرولائٹ توازن پٹھوں، اعصابی افعال، ہائیڈریشن، اور بلڈ پریشر ریگولیشن سمیت متعدد جسمانی افعال کے لیے ضروری ہے ۔

جلد کی صحت :کالا نمک بعض اوقات سکن کیئر پروڈکٹس میں استعمال کیا جاتا ہے کیونکہ اس کی ایکسفولیٹنگ خصوصیات ہیں۔ یہ جلد کے مردہ خلیوں کو ہٹانے اور چھیدوں کو کھولنے میں مدد کر سکتا ہے، جس سے جلد کی ظاہری بہتر ہوتی ہے۔

کالے نمک میں موجود غذائی اجزاء اور معدنیات صحت کے لیے فائدہ مند ہیں تاہم اس کا استعمال اعتدال میں کرنا چاہیے۔ تمام قسم کے نمک کی طرح، کالے نمک کا زیادہ استعمال ہائی بلڈ پریشر اور پانی کی عدم برقراری جیسے مسائل کا باعث بن سکتا ہے۔

ہمالیان نمک Pink Salt

ہمالیان نمک (راک سالٹ)

ہمالیائی نمک میں باقاعدگی سے بھگونا ہمارے جسم سے زہریلے مادوں کو دور کرنے کا بہترین طریقہ ہو سکتا ہے۔ یہ "آسموسس "osmosis کے عمل کی وجہ سے ہے، جہاں ہمارے جسم نمک کے

معدنیات کو جذب کرتے ہیں وہاں بیک وقت زہریلے مواد کو خارج بھی کرتے ہیں۔ایک ہمالیائی نمک لینا بھی سوزش کو کم کرنے اور ہماری جلد کے پی ایچ لیول کو متوازن کرنے میں مدد کر سکتا ہے۔

ہمالیان سالٹ میں موجود وٹامنز ،منرلز و نیچرل تیزاب کے فوائد

سوڈیم :ہمالیائی نمک بنیادی طور پر سوڈیم کلورائیڈ پر مشتمل ہوتا ہے جو جسم میں سیال کے مناسب توازن کو برقرار رکھنے اور اعصابی تحریکوں کو منتقل کرنے کے لیے ضروری ہے۔

پوٹاشیم :یہ معدنیات دل کی صحت کے لیے ضروری ہے اور بلڈ پریشر کو کم کرنے میں بھی مدد کر سکتا ہے۔

میگنیشیم : میگنیشیم صحت مند ہڈیوں کو برقرار رکھنے، خون میں شکر کی سطح کو منظم کرنے، اور قلبی صحت کے لیے اہم ہے۔

کیلشیم :کیلشیم مضبوط ہڈیوں اور دانتوں کے ساتھ ساتھ پٹھوں اور اعصاب کے منظم افعال کے لیے ضروری ہے۔

آئرن :ہیموگلوبن کی پیداوار کے لیے آئرن ضروری ہے، جو پورے جسم میں آکسیجن لے جاتا ہے۔

زنک :زنک مدافعتی عمل، زخم کی شفا یابی، اور ڈی این اے کی ترکیب کے لیے اہم ہے۔

آیوڈین : آیوڈین تھائیرائیڈ ہارمونز کی پیداوار کے لیے ضروری ہے، جو میٹابولزم کو منظم کرتے ہیں۔

کاپر : کاپر خون کے سرخ خلیات کی پیداوار اور صحت مند ٹشوز کو برقرار رکھنے کے لیے اہم ہے۔

ہمالیان سالٹ میں بہت سے قدرتی مرکبات پائے جاتے ہیں۔ جیسے کہ

آئوڈین - صحت مند تھائرائڈ فنکشن، میٹابولزم، اور سیلولر آکسیکرن کو منظم کرتا ہے

کیلشیم - مضبوط ہڈیوں اور دانتوں کی صحت کے لیے فائدہ مند ہے

ہائیڈروجن - اے ٹی پی کی پیداوار کے لیے پروٹون پیدا کرتا ہے۔

آکسیجن - چینی کے ذرات کو کاربن ڈائی آکسائیڈ اور پانی میں توڑ دیتی ہے۔

نائٹروجن - بہتر ہاضمہ میں مدد کرتا ہے۔

فاسفورس - سیلولر کمیونیکیشن، انزیمیٹک ری ایکشنز کے ساتھ جسم میں آر این اے اور ڈی این اے بناتا ہے اور وٹامن بی کمپلیکس کو فائدہ پہنچاتا ہے۔

کاربن - کاربن جسم کا بنیادی بلڈنگ بلاک ہے۔ ایٹم بڑے بائیو مالیکیولز بنانے میں مدد کرتے ہیں۔

کرومیم-گلوکوزٹولرینس فیکٹر (GTF) کالازمی عنصر جوانسولین کے فنکشن اور توانائی کی پیداوار کو منظم کرتا ہے

سوڈیم - خلیوں کے اندر اور باہر جسم کی روانی کو برقرار رکھتا ہے، ایسڈ بیس بیلنس۔

فلورائیڈ - دانتوں اور ہڈیوں کی صحت کو بہتر بناتا ہے۔

کیڈیمیم - میٹابولک سرگرمیوں کے لئے ضروری ہے۔

پیلیڈیم - سیل کی برقی صلاحیت کو بہتر بناتا ہے۔

ایلومینیم - انزائم فنکشن میں شامل ہے۔

وینڈیم - کھانے کو توانائی میں توڑ دیتا ہے۔

نکل - سیل کی صحت کو بہتر بناتا ہے۔

آرسینک - اعصابی نظام کو بہتر کام کرنے میں مدد کرتا ہے۔

سلکان - کیلشیم کے ساتھ ہڈیوں کی صحت کو بہتر بنانے میں مدد کرتا ہے۔یہ جلد، بالوں اور ناخنوں کے لیے فائدہ مند ہےاور جسم کے کنڈرا اور لیگامینٹس بناتا ہے۔

کاپر - ہیموگلوبن، کولیجن، آئرن تیار کرتا ہے، جو آکسیجن کی ترکیب کے لیے ضروری ہیں اور اینٹی آکسیڈنٹس کا بھرپور ذریعہ ہے۔

کوبالٹ - وٹامن بی 12 کا ایک جزو ہونے کی وجہ سے یہ آر بی سی کی پیداوار میں مدد کرتا ہے۔

انڈیم - جذب کے عمل میں مفید ہے۔

گیلیم-ایک سوزش مادہ کی پیداوار کو روکتا ہے جسے Interleukin 6- کہتے ہیں

لینتھنم - ہاضمہ کے لیے فائدہ مند ہے

سلفر - جلد، ناخن اور بالوں کی بہتر صحت کے لیے پروٹین اور کولیجن کی ترکیب کرتا ہے۔

آئرن - ہیموگلوبن پیدا کرتا ہے۔

مینگنیج - اعصابی نظام کے مجموعی کام کو بہتر بناتا ہے۔

سیلینیم - ایک اینٹی آکسیڈینٹ ہونے کے ناطے، سیلینیم سیل کی جھلیوں کو کسی بھی ریڈیکل نقصان سے بچاتا ہے، آپ کے جسم کو دل کی کسی بھی بیماری سے محفوظ رکھتا ہے۔ اس کے علاوہ یہ دیگر فوائد کے ساتھ جگر کے کام میں بھی مدد کرتا ہے۔ کاربوہائیڈریٹ کو میٹابولائز کرتا ہے اور جسم سے زہریلے سلفائٹس کو **Molybdenum** ڈی ٹاکسفائے کرتا ہے۔

لتیم - موڈ بڑھانے کے طور پر کام کرتا ہے

کلورائیڈ HCl – ایسڈ کا ایک انتہائی اہم جز ہونے کی وجہ سے کلورائیڈ معدے کے عمل انہضام میں مدد کرتا ہے اور جسم کے تیزابی توازن کو برقرار رکھتا ہے۔

زنک - اس عنصر میں جسم کے 200 سے زیادہ انزیمیٹک رد عمل شامل ہیں۔ یہ جسم کی نشوونما کے لیے بھی ضروری ہے۔

میگنیشیم - ہمالیائی گلابی نمک سپا مراکز میں استعمال کیا جاتا ہے کیونکہ یہ میگنیشیم کی موجودگی کی وجہ سے پٹھوں اور دماغ کو آرام دیتا ہے۔ اس میں دل کے لیے بھی ضروری غذائیت ہے۔

بوران - جسم کے اندر کیلشیم اور میگنیشیم میٹابولزم کو منظم کرتا ہے۔ یہ پٹھوں کے بڑے پیمانے پر بھی اضافہ کرتا ہے، جسمانی وزن کو برقرار رکھتا ہے.

بیریلیم - یہ جسم کے خلیوں کو کھانا کھلاتا ہے۔ بافتوں میں آکسیجن کی منتقلی کو منظم کرتے ہیں۔ نتیجے میں جسم کو بہتر آکسیجن فراہم ہوتی ہے۔یہ مدافعتی نظام کو بہتر بناتا ہے اور نقصان دہ زہریلا مواد خارج کرتا ہے

جرمینیم - جسم کے اندر، جرمینیم کے مالیکیولز آکسیجن کے مالیکیولز سے منسلک ہوتے ہیں

کھانے کا آغاز و اختتام نمک سے کیوں کریں؟

نمک کھانے کو ہضم کرتا ہے کھانے کو توڑتا ہے۔ ہائیڈروکلورک ایسڈ بھی نمک سے تیار ہوتا ہے۔ معدے کی دیواریں ہائیڈروکلورک ایسڈ سے جڑی ہوتی ہیں، جو ہضم کرنے کا ایک اہم ذریعہ ہے۔ اس طرح، نمک آپ کے جسم کو کھانا ہضم کرنے میں مدد کرتا ہے۔

ذائقہ ایک کیمیائی احساس ہے۔ نمک زبان کی ذائقہ کی کلیوں کو زیادہ سے زیادہ متحرک کرتا ہے اس طرح رطوبت میں اضافہ ہوتا ہے جس سے خارج ہونے والا لعاب کھانے کی چستی کے عمل اور غذا کو ایک بولس میں تیار کرنے میں میں مدد ملتی ہے۔ جو ہاضمے کے لیے موزوں ہے۔ لعاب میں ہاضمہ اور بیکٹیریاولٹک عمل بھی ہوتا ہے۔

نمک منہ میں ایک انزائم کو فعال کرتا ہے جسے سلیوری امائلیز کہتے ہیں۔نمک آپ کے ذائقہ کی کلیوں کو کھانے کا ذائقہ چکھنے دیتا ہے۔ نمک کھانے کو توڑنے میں مدد دے کر ہاضمے میں بھی کردار ادا کرتا ہے۔اس لیے کھانے سے پہلے نمک کھانے سے ذائقہ کے بڈز ایکٹیو ہو جاتے ہیں اور کھانے کے بعد کھانے سے غذا ہضم ہو جاتی ہے۔اس کےاور بھی بہت سے فوائد ہوں گے مگر بندہ حقیر مصطفی کاظمی کا علم و ریسرچ یہاں تک محدود ہے۔آنے والے وقت میں مزید تحقیق وتجربات جاری رہیں گے۔

اس کے علاوہ چائنہ نمک،اور اسی طرح دوسرے نمک بھی ہوتے ہیں جو صحت کے لیے مضر ہیں

دالیں وسر کے

دال مسور

فارسی میں عدس اور lentil انگلش میں کہا جاتا ہے۔

طبِ اہل بیتؑ میں دال مسور کے فوائد

رسول اللہ صلی اللہ علیہ والہ وسلم نے فرمایا : اے علیؑ میں تمہیں دال مسور کھانے کا مشورہ دیتا ہوں، کیونکہ یہ بابرکت اور پاکیزہ ہے، دل کو نرم کرتی ہے اور آنسوؤں کو بڑھاتی ہے، اور ستر پیغمبروں نے اسے مسلسل استعمال کیا۔

(وسایل الشیعه ج25، ص129، ح 31414)

بنی اسرائیل کے ایک پیغمبر نے خدا وند عالم سے اپنے دل کی سختی اور آنسوؤں کی کمی کا شکوہ کیا تو خدا وند عالم نے ان پر وحی نازل کی کہ ”:ثابت مسور کی دال کھاؤ“انہوں نے

مسور کی دال کھائی تو اُن کا دل نرم ہوگیا اور اُن کی آنکھوں سے آنسو جاری ہوگئے۔(المحاسن، برقی، ج2، ص504)

امام علی رضا علیہ السلام فرماتے ہیں:

دال مسور کھاؤ۔بابرکت اور پاکیزہ ہے، دل کو نرم کرتی ہے اور آنکھوں میں آنسو لاتی ہے، ستر انبیاء نے اسے تناول فرمایا :فرمایا، ان میں سے آخری عیسیٰ ابن مریمؑ ہیں۔

(عیون اخبار، ج2 ، ص41 ، مکارم، ص215 ، صحیفہ الرضا ص25 ، بحار، ج62 ، ص257)

امام جعفر صادق علیہ السلام فرماتے ہیں:مسور کا ستو پیاس کو ختم کرتا ہے۔معدہ کو قوت دیتا ہے۔ستر بیماریاں کا علاج ہے۔صفرا کو ختم کرتا ہے۔پیٹ کو ٹھنڈک دیتا ہے۔فشار خون کو روکتا ہے۔گرمی کو ختم کرتا ہے۔حیض ختم نہ ہو رہا ہو تو اس کو ختم کرتا ہے۔(الکافی ج6ص840)

امام باقر علیہ السلام کے پاس ایک شخص آیا اور کہا ہماری ایک لڑکی کو مسلسل خون (حیض)بہہ رہا ہے۔یہاں تک کہ وہ موت کے قریب پہنچ گئی امام نے اسے مسور کی دال کا ستو کھانے کا حکم دیا اور اس نے اسے کھایا اور وہ بہتر ہو گئی۔(الکافی، کلینی، ج6، ص307، ط اسلامیہ)

دال مسور کے میڈیکل میں فوائد

دال مسور وٹامنز اور معدنیات کا ایک بہترین ذریعہ ہے جو اچھی صحت کو برقرار رکھنے کے لیے ضروری ہے۔ دال مسور میں پائے جانے والے چند اہم غذائی اجزاء یہ ہیں:

پروٹین :دال مسور پودوں پر مبنی پروٹین کا ایک بہترین ذریعہ ہے، جو پکے ہوئے فی کپ میں تقریباً 18 گرام پروٹین فراہم کرتی ہے۔

فائبر :دال مسور میں غذائی ریشہ زیادہ ہوتا ہے جو ہاضمے اور معدہ کے افعال کو بہتر بناتی ہے۔

آئرن :دال مسور آئرن کا ایک اچھا ذریعہ ہے جو خون کے سرخ خلیوں کی صحت مند پیداوار اور توانائی کی سطح کے لیے اہم ہے۔

فولیٹ :دال مسور میں فولیٹ کی مقدار زیادہ ہوتی ہے۔ وٹامن بی جو دماغی کام کے لیے اہم ہے اور پیدائشی نقائص کو روکنے میں مدد کرتا ہے۔

مینگنیج :دال مسور مینگنیج کا ایک اچھا ذریعہ ہے، جو ہڈیوں کی صحت کے لیے اہم ہے اور خون میں شکر کی سطح کو منظم کرنے میں مدد کرتی ہے۔

فاسفورس :دال مسور فاسفورس کا ایک اچھا ذریعہ ہے جو ہڈیوں کی صحت، ڈی این اے اور خلیے کی جھلیوں کی تشکیل کے لیے اہم ہے۔

پوٹاشیم :دال مسور پوٹاشیم کا ایک اچھا ذریعہ ہے، جو کہ نارمل بلڈ پریشر اور دل کے کام کو برقرار رکھنے کے لیے اہم ہے۔

وٹامن بی 6:دال مسور وٹامن بی 6کا ایک اچھا ذریعہ ہے، جو دماغی کام کے لیے اہم ہے اور موڈ کو منظم کرنے میں مدد کرتی ہے۔

دال مسور غذائیت سے بھرپور غذا ہے جو باقاعدگی سے کھائے جانے پر صحت کو بیشتر فوائد فراہم کر سکتی ہے۔

فائبر سے بھرپور :دال غذائی ریشہ کا ایک بہترین ذریعہ ہے، جو خون میں کولیسٹرول کی سطح کو کم کرنے میں مدد کرتی ہے۔ خون میں کولیسٹرول کی زیادہ مقدار دل کی بیماری کے لیے خطرہ ہے۔

بلڈ پریشر کو کم کرتا ہے :دال مسور پوٹاشیم کا ایک اچھا ذریعہ ہے، ایک معدن جو بلڈ پریشر کو منظم کرنے میں مدد کرتا ہے۔اپنی خوراک میں دال مسور کو شامل کر کے بلڈ پریشر اور دل کی بیماری کے خطرے کو کیاجاسکتاہے۔

دل کی بیماری کا خطرہ کم کرتا ہے :دال میں پولی فینول کی بھرپور مقدار ہوتی ہے، جو اینٹی آکسیڈنٹ ہیں اور دل کی بیماری کے خطرے کو کم کرتے ہیں۔ پولیفینول سوزش کو کم کرنے اور خون کے بہاؤ کو بہتر بنا کر دل کی حفاظت میں مدد کر سکتے ہیں۔

فالج کا خطرہ کم کرتا ہے :دال مسور فولیٹ کا ایک اچھا ذریعہ ہے۔ وٹامن بی فالج کے خطرے کو کم کرتا ہے۔ فولیٹ ہومو سسٹین کی نچلی سطح میں مدد کرتا ہے، ایک امینو ایسڈ جو فالج کے بڑھتے ہوئے خطرے کوکم کرتاہے۔

ٹرپٹوفن سے بھرپور :دال میں ٹرپٹوفن کی مقدار زیادہ ہوتی ہے۔یہ ایک امینو ایسڈ ہے جسے جسم سیروٹونن پیدا کرنے کے لیے استعمال کرتا ہے۔ایک نیورو ٹرانسمیٹر جو موڈ، نیند اور

بھوک کو کنڑول کرنے کا ذمہ دار ہے۔ ٹرپٹوفن کی سطح میں اضافہ موڈ کو بڑھانے اور ڈپریشن کی علامات کو کم کرنے میں مدد کر سکتا ہے۔

فولیٹکیزیادہ مقدار :دال بھی فولیٹ کا ایک اچھا ذریعہ ہے۔ وٹامن بی دماغی افعال اور نشوونما میں کلیدی کردار ادا کرتا ہے۔ فولیٹ کی کم سطح کو ڈپریشن سے منسلک کیا گیا ہے اور دال جیسی غذاؤں کے ذریعے استعمال میں اضافہ موڈ کو بہتر بنانے میں مددگار ثابت ہو سکتا ہے۔

کم گلائسیمک انڈیکس :دال میں گلیسیمک انڈیکس کم ہوتا ہے، یعنی یہ آہستہ آہستہ ہضم ہوتے ہیں اور خون میں شکر کی سطح کو مستحکم کرنے میں مدد کر سکتے ہیں۔ یہ توانائی کے کریشوں اور موڈ کی تبدیلی کو روک سکتا ہے جو خون میں شکر کی سطح میں تیزی سے اتار چڑھاؤ کے وقت ہو سکتا ہے۔

میگنیشیم سے بھرپور :مسور کی دال میگنیشیم کا ایک اچھا ذریعہ ہے، یہ ایک معدن ہے جو موڈ کو بہتر بنانے سمیت بہت سے جسمانی افعال کے لیے ضروری ہے ۔ میگنیشیم کی کم سطح کو ڈپریشن، اضطراب اور موڈ کی دیگر خرابیوں کے بڑھتے ہوئے خطرے سے منسلک کیا گیا ہے۔

پروٹین میں زیادہ :دال مسور پودوں پر مبنی پروٹین کا ایک بھرپور ذریعہ ہے، جو خون میں شکر کی سطح کو مستحکم کرنے اور توانائی فراہم کرکے موڈ کو بہتر بنانے میں مدد کر سکتی ہے۔

مسور کی دال فائبر کی مقدار اور دیگر غذائی اجزاء کی وجہ سے معدے کے لیے بہت سے فوائد رکھتی ہے۔ معدے کو فائدہ پہنچانے کے کچھ طریقے یہ ہیں:

بہتر ہاضمہ : مسور کی دال فائبر سے بھرپور ہوتی ہے، جو آنتوں کی حرکت کو منظم اور ہاضمے کو بہتر بناتی ہے۔اس سے قبض اور ہاضمے کے دیگر مسائل کو روکنے میں مدد مل سکتی ہے۔

پیٹ کے کینسر کا خطرہ کم : مطالعات سے پتہ چلتا ہے کہ فائبر اور اینٹی آکسیڈینٹ کی مقدار زیادہ ہونے کی وجہ سے دال مسور کا استعمال پیٹ کے کینسر کے خطرے کو کم کر سکتا ہے۔

سوجن کو کم کرنا : دال مسور میں سوزش کو روکنے والے مرکبات جیسے پولی فینول ہوتے ہیں جو پیٹ اور پورے جسم میں سوزش کو کم کرنے میں مدد کرتے ہیں۔

بہتر گٹ مائکرو بایوم : دال میں موجود فائبر گٹ کے فائدہ مند بیکٹیریا کی افزائش کو بھی فروغ دے سکتا ہے، جو کہ مجموعی طور پر ہاضمہ کی صحت کو سہارا دے سکتا ہے۔

ایسڈ ریفلوکس کا خطرہ کم : دال ایک الکلائن فوڈ ہے۔ وہ پیٹ کے تیزاب کو بے اثر کرنے اور تیزابیت کے خطرے کو کم کرنے میں مدد کرسکتی ہے۔

دال مونگ

طبِ اہل بیتؑ میں دال مونگ کے فوائد

امام علی رضا علیہ السلام کے ایک صحابی ؓ نے امامؑ سے بھک کے علاج کے بارے میں پوچھا توآپؑ نے فرمایا

کٹائی کے موسم میں مونگ کی کچھ تازہ دال لیں اور اسے اس کے پتوں کے ساتھ ملا کر نچوڑ لیں جب تک کہ رس نکل نہ جائے۔اس پانی کو خالی پیٹ پئیں اور جلد کے متاثرہ حصوں پر لگائیں۔

میں نے یہ کیا اور میں ٹھیک ہو گیا۔

(مکارم الاخلاق، ج۱، ص۴۰۶، ح۱۳۷۹،بحارالانوار، ج۶۶، ص۲۵۶، ح۱

،دانشنامہ احادیث پزشکی، ج۲، ص۴۹۳)

چنا (نخود)

طبِ اہل بیتؑ میں چنے کے فوائد

امام جعفر صادق علیہ اسلام فرماتے ہیں: چنے کمر کے درد کے لیے مفید ہیں ۔(مکارم الاخلاق ص187)

چنا کے میڈیکل سائنس میں فوائد

چنے کئی وٹامنز اور معدنیات کا بہترین ذریعہ ہیں، جو انہیں آپ کی خوراک میں صحت مند اضافہ بناتے ہیں۔ یہاں کچھ اہم فوائد ہیں:

پروٹین : چنے پروٹین کا ایک اچھا ذریعہ ہیں، جس میں تقریباً 7.3 گرام فی 100 گرام پکے ہوئے چنے ہوتے ہیں۔ ٹشوز کی تعمیر اور مرمت کے لیے پروٹین ضروری ہے اس سے آپ کا اطمینان کا احساس ہو گا۔

فائبر : چنے میں فائبر زیادہ ہوتا ہے، جس میں تقریباً 6 گرام فی 100 گرام پکے ہوئے چنے ہوتے ہیں۔ فائبر ہاضمہ صحت کے لیے اہم ہے۔یہ کولیسٹرول اور دل کی بیماری کے خطرے کو کم کرنے میں بھی مدد کر سکتا ہے۔

فولیٹ : چنے فولیٹ کا ایک اچھا ذریعہ ہیں، جسے وٹامن بی نائن بھی کہا جاتا ہے۔ فولیٹ خلیوں کی نشوونما بالخصوص حاملہ خواتین کے لیے اہم ہے کیونکہ یہ پیدائشی نقائص کو روکنے میں مدد کر سکتا ہے۔

آئرن : چنے آئرن کے حصول کا بہترین ذریعہ ہیں۔یہ خون کے صحت مند خلیوں کے لیے اہم معدن ہے۔ آئرن پورے جسم میں آکسیجن لے جانے میں مدد کرتا ہے، اور آئرن کی کمی خون کی کمی کا باعث بنتی ہے۔

زنک : چنے زنک کا ایک بہترین ذریعہ اور صحت مند مدافعتی نظام کے لیے اہم ہے۔ زنک زخم بھرنے اور خلیوں کی نشوونما کے لیے بھی اہم معدن ہے۔

میگنیشیم : چنے میں میگنیشیم ہوتا ہے، یہ معدن ہڈیوں کی صحت، اعصابی افعال اور دل کی دھڑکن کو برقرار رکھنے کے لیے اہم ہے۔

اپنی خوراک میں چنے کو شامل کرنا بہت سے فوائد فراہم کر سکتا ہے، جس میں عمل انہضام کو بہتر بنانا، دل کی بیماری کے خطرے کو کم کرنا اور صحت مند مدافعتی نظام کی حمایت کرنا شامل ہے۔

چنے وٹامن بی 6 سے بھرپور ہوتے ہیں جو کہ صحت مند جنسی خواہش اور آپ کی لیبیڈو بڑھانے کے لیے ضروری ہے۔ وہ ٹیسٹوسٹیرون (سیکس ڈرائیو کے لیے اہم) اور ڈوپامائن (اچھا محسوس کرنے والا ہارمون) کی پیداوار کو منظم کرنے میں بھی مدد کر سکتے ہیں۔

سوزش مخالف خصوصیات :چنے میں فائٹونیوٹرینٹس جیسے فلیوونائڈز اور پولی فینول ہوتے ہیں جن میں سوزش کی خصوصیات ہوتی ہیں۔دائمی سوزش کمر کے درد میں حصہ ڈال سکتی ہے، اور سوزش کی خصوصیات والی غذائیں درد اور تکلیف کو کم کرنے میں مدد کر سکتی ہیں۔

میگنیشیم مواد :چنے میگنیشیم کا ایک اچھا ذریعہ ہیں جو کہ ایک فائدہ مند معدن ہے۔یہ پٹھوں کو آرام دینے اور پٹھوں کے تناؤ کو کم کرنے میں مدد کر سکتا ہے۔ پٹھوں میں تناؤ کمر کے درد کا ایک اہم عنصر ہو سکتا ہے، لہذا میگنیشیم کی مقدار میں اضافہ درد کو کم کرنے میں مددگار ثابت ہو سکتا ہے۔

فائبر کا مواد :چنے میں فائبر کی مقدار زیادہ ہوتی ہے، جو کہ صحت مند ہاضمہ کو فروغ دینے اور قبض کو روکنے میں مدد کر سکتی ہے۔ قبض کمر کے نچلے پٹھوں پر دباؤ اور تناؤ کا سبب بن سکتا ہے، جس سے درد اور تکلیف ہوتی ہے۔

پروٹین کا مواد : چنے پودے پر مبنی پروٹین کا ایک بڑا ذریعہ ہیں، جو پٹھوں کے ٹشو کی تعمیر اور مرمت کے لیے اہم ہے۔ پروٹین کی مقدار میں اضافہ پیٹھ کے پٹھوں کو مضبوط بنانے اور درد کو کم کرنے میں مدد کر سکتا ہے۔

گنا و شکر

Sugarcane، Jaggery

گنے کی شکر کے خواص

گنے کی شکر اور خود گنے کے بہت سے فوائد ہیں۔ گرمیوں میں اس کے جوس سے استفادہ کیجئے۔ سفید چینی چاہے گنے سے تیار کی جائے یا چقندر سے، نقصان دہ کیمیکل ہونے کی وجہ سے بیماریوں کا سبب بنتی ہے لہذا خالص گڑ اور شکر استعمال کریں .

طبِ اہل بیتؑ میں گنا و شکر کے فوائد

امام جعفر صادق علیہ السلام نے بشیر سے پوچھا اپنے مریضوں کا کس چیز کے ساتھ علاج کرتے ہیں ؟ بشیر نے کہا ان کڑوی دواؤں سے .امام نے فرمایا :اگر آپ میں سے کوئی مریض ہو تو تھوڑی سی سفید شکر کو کوٹیں اور اس کے اوپر ٹھنڈا پانی ڈالیں اور مریض کو دیں .جس خدا نے کڑوی چیزوں میں علاج رکھا ہے وہ میٹھی چیزوں میں بھی علاج رکھ سکتا ہے ۔(الکافی ، ج 6 ، ص334 ، ح9)

امام موسیٰ کاظم علیہ السلام فرماتے ہیں : بخار کے لئےدس درہم شکر کو ٹھنڈے پانی میں ڈالیں اور منہ نہار منہ پیئں۔(مکارم الآخلاق ، ج1، ص 363 ، ح 1189)

ابراھیم جعفی کہتا ہے :امام جعفر صادق علیہ السلام کی خدمت میں حاضر ہوا تو انہوں نے پوچھا رنگ کیوں اڑا ہوا ہے ؟ میں نے کہا تب ربع ہو گیا ہے ۔حضرت ؑ نے فرمایا :شکر کو کوٹیں اور پانی میں حل کریں اور اسے منہ نہار اور رات کے شروع میں کھائیں .اس کام کو انجام دیا اس کے بعد وہ بخار دوبارہ نہیں ہوا ۔(الکافی ، ج 8، ص 265 ، ح384)

تب ربع : اس بخار کو کہتے ہیں جو ایک دن ہوتا ہے دو دن بعد ختم ہو جاتا ہے پھر چوتھے دن دوبارہ لوٹ آتا ہے۔

ایک شخص نے وبا کی شکایت کی !

امام جعفر صادق علیہ السلام نے فرمایا سلیمانی شکر کھائیں .سب سے پہلے جس نے شکر بنائی حضرت سلیمان علیہ السلام تھے ۔(الکافی ، ج 6 ، 333 ، ح 7)

امام جعفر صادق علیہ السلام فرماتے ہیں: بخار کے علاج کے لیے گڑ کو ٹھنڈے پانی میں حل کر کے صبح ناشتہ میں اور غروب(آفتاب) کے وقت پیئیں۔(الکافی ج8ص231)

امام موسیٰ کاظم علیہ السلام : گنا رگوں کو کھولتا ہے اور کسی قسم کا درد اور نقصان اس میں نہیں ہے

(مکارم الآخلاق ، ج1، ص363 ، ح 1187)

امام موسیٰ کاظم علیہ السلام:

تین چیزوں میں کسی قسم کا نقصان نہیں ہے .انگور رازقی ، گنا ، لبنانی سیب

(المحاسن ، ج 2 ، ص 527 ، ح) . 764 البتہ محاسن میں لبنانی کا لفظ نہیں آیا ہے شیخ صدوق کی نقل میں اضافہ ہوا ہے۔)

امام علی رضا علیہ السلام: گنے کی شکر بلغم کو مکمل طور پر ختم کرتی ہے ۔(الکافی ، ج 6 ، ص 333، ح 4)

امام باقر علیہ السلام :

گنے کی شکر ستر بیماریوں کے لیے مفید ہے اور بلغم کو جڑ سے ختم کرتا ہے۔(طب الأئمة ، ص 67 ،)

امام موسی کاظم علیہ السلام فرماتے ہیں:

بخار کے لیے، آپ 32.5 گرام (10درہم)براؤن شوگر کو ٹھنڈے پانی میں ملا کر کھا لیں۔

(مکارم الاخلاق، ج1، ص 363)

گنے کے میڈیکل میں فوائد

وٹامن سی : گنے میں وٹامن سی کی تھوڑی مقدار ہوتی ہے، جو ایک اہم اینٹی آکسیڈنٹ ہے جو خلیات کو فری ریڈیکلز کی وجہ سے ہونے والے نقصان سے بچانے میں مدد کرتا ہے۔ وٹامن سی کولیجن کی پیداوار، زخم کی شفا یابی اور مدافعتی عمل میں بھی کردار ادا کرتا ہے۔

آئرن : گنے میں آئرن کی تھوڑی مقدار ہوتی ہے، جو کہ ایک ضروری معدنیات ہے جو خون کے سرخ خلیات کی پیداوار میں کلیدی کردار ادا کرتا ہے۔ آئرن توانائی کی پیداوار اور مدافعتی کام کے لیے بھی اہم ہے۔

کیلشیم : گنے میں کیلشیم کی تھوڑی مقدار ہوتی ہے، جو ہڈیوں کی صحت کے لیے ایک اہم معدن ہے۔ کیلشیم پٹھوں کے کام اور اعصاب کی ترسیل میں بھی کردار ادا کرتا ہے۔

پوٹاشیم : گنا پوٹاشیم کا ایک اچھا ذریعہ اور ضروری معدن ہے۔یہ سیال توازن، بلڈ پریشر، اور دل کے کام کو منظم کرنے میں مدد کرتا ہے۔ پوٹاشیم پٹھوں اور اعصاب کے کام کے لیے بھی اہم ہے۔

میگنیشیم : گنے میں میگنیشیم کی تھوڑی مقدار ہوتی ہے، جو ایک ضروری معدن ہے اور عضلات، اعصابی افعال، توانائی کی پیداوار اور ہڈیوں کی صحت جیسے متعدد جسمانی افعال میں کلیدی کردار ادا کرتی ہے۔

گڑ Jaggery

گڑ کے میڈیکل میں فوائد

گڑ، جسے ہندی میں" گڑ "بھی کہا جاتا ہے، ایک روایتی غیر صاف شدہ چینی ہے جو گنے کے رس کو ابال کر اور بخارات بنا کر بنائی جاتی ہے۔ یہ صدیوں سے ہندوستانی اور آیورویدک ادویات میں مختلف فوائد کے لیے استعمال ہوتا رہا ہے۔ گڑ کے استعمال کے چند فوائد یہ ہیں:

اینٹی آکسیڈنٹس سے بھرپور : گڑ اینٹی آکسیڈنٹس کا ایک اچھا ذریعہ ہے، جو آپ کے جسم کو آزاد ریڈیکلز سے بچانے اور خلیوں کو پہنچنے والے نقصان کو روکنے میں مدد کرتا ہے۔

قوت مدافعت بڑھاتا ہے: گڑ میں زنک اور سیلینیم جیسے معدنیات ہوتے ہیں جو مدافعتی نظام کو مضبوط بنانے اور انفیکشن سے لڑنے کے لیے جسم کی صلاحیت کو بہتر بناتے ہیں۔

ہاضمے کے لیے اچھا: گڑ میں ہاضمے کے انزائمز ہوتے ہیں جو ہاضمے کو بہتر بنانے اور ہاضمے کے مسائل جیسے قبض اور اپھارہ کو دور کرنے میں مدد کرتے ہیں۔

توانائی فراہم کرتا ہے: گڑ کاربوہائیڈریٹس کا ایک اچھا ذریعہ ہے اور فوری توانائی فراہم کر سکتا ہے۔یہ کھلاڑیوں اور فعال افراد کے لیےایک مقبول ناشتہ ہے۔

خون کی کمی میں مدد کرتا ہے: گڑ میں آئرن کی بھرپور مقدار ہوتی ہے، جو ہیموگلوبن کی سطح کو بہتر بنانے اور خون کی کمی کو روکنے میں مدد فراہم کرتا ہے۔

جگر کے کام کو سپورٹ کرتا ہے: گڑ جگر کو detoxify کرنے اور اس کے کام کو بہتر بنانے میں مدد کے لیے جانا جاتا ہے، جس سے مجموعی صحت کو بہتر بنانے میں مدد مل سکتی ہے۔

سانس کی دشواریوں میں مدد مل سکتی ہے: گڑ سانس کے مسائل جیسے دمہ اور برونکائٹس میں مددگار ثابت ہوتا ہے کیونکہ اس کی اینٹی الرجک خصوصیات ہیں۔

توانائی کی سطح کو بڑھاتا ہے: گڑ گلوکوز کا قدرتی اور جسم کے لیے توانائی کا بنیادی ذریعہ ہے۔ گڑ کا باقاعدگی سے استعمال توانائی کی سطح کو بڑھانے، قوت برداشت کو بہتر بنانے اور تھکاوٹ کو کم کرنے میں مدد دے سکتا ہے۔

جنسی صحت کو بہتر بناتا ہے : گڑ میں زنک اور سیلینیم جیسے ضروری معدنیات ہوتے ہیں، جو مردانہ تولیدی صحت کے لیے اہم ہیں۔ یہ معدنیات ٹیسٹوسٹیرون کی سطح کو بڑھانے، سپرم کی گنتی اور حرکت پذیری کو بہتر بنانے اور مجموعی جنسی صحت کو بڑھانے میں مدد کر سکتے ہیں۔

تاہم اسکی مناسب مقدار استعمال کرنی چاہے۔ایک سے دو چمچ روزانہ

حرمل

Peganum harmala

دھو لو پھر اسے سائے میں خشک کر لو۔پھر روغن گلاب میں ملا کر سفوف بنا کر استعمال کرو۔انشاء اللہ اس سے قطرے آنا بند ہو جائیں گے۔(طب الائمہ ص54)

جو شخص چالیس روز تک ایک چمچ روزانہ حرمل کھاتا ہے ۔خدا اس کے دل میں حکمت کے چشمے کھول دیتا ہے۔اس میں ستر بیماریوں کا علاج ہے جس میں کم ترین بیماری جزام ہے۔(بحارالانوار ج 59ص235)

نبی صلی اللہ علیہ والہ وسلم فرماتے ہیں: حرمل کے ہر دانہ پر ایک ایک فرشتہ موکل خدا کی طرف سے مقرر کیا جاتا ہے تا کہ وہ اس کے مرجھانے تک اس کی نگرانی کرتا رہے ۔کیونکہ اس کا ہر ریشہ اور شاخ جادو و غم کو دُور کرتی ہے.یہ ستر بیماریاں کا علاج ہے۔

(مکارم الاخلاق ص186)

عمروالافرق نے امام باقر علیہ السلام سے پیشاب کے قطرے جاری رہنے کی شکایت کی آپ نے فرمایا۔اسپند لے لو سات مرتبہ ٹھنڈے پانی سے اور ایک مرتبہ گرم پانی سے دھو لو پھر اسے سائے میں خشک کر لو۔پھر خالص تیل میں گوند کر سفوف بنا کر استعمال کرو۔انشاء اللہ اس سے قطرے آنا بند ہو جائیں گے

نبیؐ فرماتے ہیں: حرمل کی جڑ اور شاخوں میں ایک راز چھپا ہوا ہے اور اس کے دانے میں بہتر بیماریوں کے لیے شفا ہے۔اس لیے اس سے علاج کرو۔(طب الائمہ ص85)

رسول اکرم صلی اللہ علیہ و آلہ وسلم فرماتے ہیں:

عَلَيْكُمْ بِالْإِهْلِيلَجِ الْأَسْوَدِ فَإِنَّهُ مِنْ شَجَرَةِ الْجَنَّةِ وَطَعْمُهُ مِنْهُ وَفِيهِ شِفَاءٌ مِنْ كُلِّ دَاءٍ

ھلیلہ سیاہ سے ضرور استفادہ کرو ، یہ جنت کے درختوں اور اس کے ذائقے میں سے ہے اور اس میں تمام بیماریوں کا علاج موجود ہے۔(مستدرک الوسائل و مستنبط المسائل ،ج 16،ص450)

امام علی علیہ السلام فرماتے ہیں: حرمل کی ہر شاخ پر اس کی حفاظت کے لیے فرشتے مقرر ہیں۔یہاں تک کہ سوکھ یا کسی کے پاس پہنچ نہ جائے۔فرشتے اس کی حفاظت کرتے ہیں۔ اس کی جڑ نشاط اور ہے اور اس کی شاخوں میں ستر قسم کی بیماریوں کا علاج ہے۔

(دعائم الإسلام ، جلد 2 ، صفحہ 150 ، حدیث 535 ، الجعفریّات ، صفحہ 244 عن الإمام الکاظم عن آبائہ عنہ علیھم السلام وفیہ دانشنامہ حادیث پزشکی 284 / 2)

امام جعفر صادق علیہ السلام فرماتے ہیں: شیطان بھی اس گھر سے ستر گھر دور چلا جاتا ہے۔ جس گھر میں حرمل کا دھواں ہو اور اس میں ستر قسم کی بیماریوں کا علاج ہے۔جس میں سرفہرست کوڑھ کا مرض ہے۔لہذا اسے اپنے سے دور نہ کرو۔(بحارالانوار ج62ص232

نوٹ: حاملہ خواتین حرمل کا استعمال ہر گز نہ کریں

حرمل کے میڈیکل میں فوائد

حرمل میں اینٹی مائکروبیل خصوصیات : الکلائڈز اور فلیوونائڈز ہوتے ہیں جن میں اینٹی مائکروبیل خصوصیات ہیں جو بعض بیکٹیریا اور فنگس کی افزائش کو روکنے میں مدد کر سکتی ہیں۔

اینٹی آکسیڈینٹ اثرات : حرمل میں فلیوونائڈز اور فینولک ایسڈز جیسے مرکبات ہوتے ہیں جو اینٹی آکسیڈینٹ کے طور پر کام کرتے ہیں، جسم کو آکسیڈیٹیو تناؤ سے بچاتے ہیں اور دائمی بیماریوں کے خطرے کو کم کرتے ہیں۔

سوزش مخالف سرگرمی Peganum کے کچھ اجزاء، بشمول flavonoids اور alkaloids، سوزش مخالف خصوصیات رکھتے ہیں جو سوزش کو کم کرنے میں مدد کر سکتے ہیں۔

ہاضمہ کی صحت : حرمل روایتی طور پر صحت مند ہاضمہ کو فروغ دینے، معدے کی تکلیف کو کم کرنے اور بھوک کو بہتر بنا کر ہاضمہ کی صحت کو سہارا دینے کے لیے استعمال کیا جاتا ہے۔

جگر کی صحت: حرمل میں پائے جانے والے کچھ مرکبات جیسے ہارمین کے ہیپاٹوپروٹیکٹو اثرات کا مطالعہ کیا گیا ہے جس کا مطلب ہے کہ وہ جگر کو زہریلے یا آکسیڈیٹیو تناؤ کی وجہ سے ہونے والے نقصان سے بچانے میں مدد کر سکتے ہیں۔

سانس کی صحت: حرمل کو سانس کی صحت کو سہارا دینے کے لیے استعمال کیا جاتا رہا ہے، اور خیال کیا جاتا ہے کہ اس میں Expectorant خصوصیات ہیں جو کھانسی کو دور کرنے اور سانس کی نالی سے بلغم کی صفائی میں مدد کر سکتی ہیں۔

قلبی صحت : کچھ تحقیق سے پتہ چلتا ہے کہ حرمل میں کچھ مرکبات، جیسے ہارمین اور ہارمالین، خون کی گردش کو بہتر بنا کر اور بلڈ پریشر کو کم کر کے قلبی فوائد حاصل کر سکتے ہیں۔

اینٹی ذیابیطس اثرات : حرمل میں انسولین کی حساسیت کو بہتر بنانے اور خون میں شکر کی سطح کو منظم رکھنا ذیابیطس مخالف خصوصیت ہوسکتی ہے۔

انسداد کینسر کی صلاحیت : حرمل کے کچھ مرکبات بشمول ہارمین اور ہارمالین نے لیبارٹری مطالعات میں ممکنہ انسداد کینسر خصوصیات ظاہر کی ہیں۔

مدافعتی نظام کی حمایت : حرمل میں وٹامنز اور معدنیات شامل ہیں، جیسے وٹامن سی اور زنک، جو کہ ایک صحت مند مدافعتی نظام کو برقرار رکھنے اور مدافعتی افعال کو سہارا دینے کے لیے ضروری ہیں۔

انسداد اضطراب اور موڈ بڑھانے والے اثرات : حرمل میں ہارمائن اور ہارمالین نفسیاتی خصوصیات کے حامل ہیں اور موڈ اور اضطراب پراچھا اثر ڈال سکتے ہیں۔ جس سے ڈپریشن ختم ہو کر خوشی کے ہارمون پیدا ہوتے ہیں۔

ینالجیسک خصوصیات : حرمل کو روایتی ادویات میں درد کو کم کرنے والے کے طور پر استعمال کیا جاتا رہا ہے، اور کچھ مطالعات سے پتہ چلتا ہے کہ اس میں اینالجیسک خصوصیات ہوسکتی ہیں، ممکنہ طور پر درد کے احساس کو کم کرتی ہیں۔

اینٹی مائکروبیل سرگرمی: حرمل میں مرکبات ہوتے ہیں، جیسے الکلائیڈزاور فلیوونائڈز، جو کہ جراثیم کش خصوصیات رکھتے ہیں۔ یہ خصوصیات بیکٹیریا کی نشوونما کو روکنے میں مدد کرتی ہیں، بشمول UTIs انفیکشن

اینٹی کنوولسنٹ سرگرمی :حرمل میں ہارمائن اور ہارمالین کا ان کے اینٹی کنولسینٹ اثرات کامطالعہ کیا گیا ہے جو دوروں اور مرگی میں کردار کی نشاندہی کرتے ہیں۔

زخم کی شفایابی: حرمل روایتی طور پر زخم کی شفایابی میں مدد کرنے کے لئے بنیادی طور پراستعمال کیا جاتا ہے . اس کی antimicrobial اورا anti- inflammatory خصوصیات ہیں۔

مدافعتی نظام کی حمایت: حرمل میں وٹامنز، معدنیات اوراینٹی آکسیڈنٹس ہوتے ہیں جو مدافعتی نظام کو سہارا دیتے ہیں۔ UTIs سمیت انفیکشنز سے لڑنے کے لیے مضبوط مدافعی نظام مہیا کرتے ہیں۔

سرکہ(Vinegar)

طبِ اہل بیتؑ میں سرکہ کے فوائد

امام جعفر صادق علیہ السلام فرماتے ہیں: سرکہ کھانے سے ذہن تیز اور عقل میں اضافہ ہوتا ہے۔

(مفاتیح الحیات ص108

حضرت امام صادق علیہ السلام : انگور کا سرکہ مسوڑھوں کو قوت عطا کرتا ہے پیٹ کے کیڑوں کو مارتاہے اور دماغ کو قوت بخشتا ہے۔قلب کو منور کرتا ہے۔

امام جعفر صادق علیہ السلام فرماتے ہیں: سرکہ کھٹاس کو کم کرتا ہے۔دل کو زندہ کرتا ہے ،پیٹ کے کیڑوں کے خاتمے اور منہ کے استحکام کا باعث ہے۔(السرائر ج3ص111)

امام جعفر صادق علیہ السلام فرماتے ہیں : شراب کا سرکہ مسوڑوں کو مضبوط کرتا ہے ، پیٹ کے کیڑوں کو مارتا ہے اور عقل کو مضبوط کرتا ہے۔(بحار الأنوار، ج62 ، ص162)

امام جعفر صادق علیہ السلام فرماتے ہیں: سرکہ عقل کو تیز کرتا ہے۔بہترین سالن ہے۔مثانہ کی پتھری کو توڑتا ہے۔اس سے دل کو فرحت ملتی ہے۔پیغمبروں کا سالن ہے۔(مکارم الاخلاق ج1ص269)

(شوگر کے مریض ہر کھانے بعد دو چمچ سرکہ کھائیں۔شوگر نارمل ہو جائے گی اور ہا ضمہ کا بھی بہترین علاج ہے)

نبی صلی اللہ علیہ والہ وسلم فرماتے ہیں: بہترین سالن سرکہ ہے اور وہ گھرانہ کبھی فقیر و نادار نہیں ہوتا جس کے پاس سرکہ ہو ۔(وسائل الشیعہ ج17ص44)

سرکہ کے میڈیکل میں فوائد

بہترین سرکہ سیب کا ہے ۔پھر انگور و کھجور کا اسی طرح ہر سرکہ کے الگ الگ فوائد ہیں۔ہم یہاں سب سرکوں کے مشترکہ فوائد کا ذکر کریں گے۔یہ فوائد جو قدرتی سرکہ کے ہیں نہ کہ بازاری کیمیکل والے سرکہ کے۔کیمیکل والا سرکہ فقط ذائقہ کے لیے استعمال ہوتا ہے ،اس کے فوائد نہیں ہیں

سرکہ، خاص طور پر ایپل سائڈر سرکہ، اپنے وٹامنز، معدنیات، کیمیائی مرکبات اور تیزاب کی وجہ سے بہت فائدہ مند ہے۔ سرکہ کے اہم فوائد درج ذیل ہیں:

ایسیٹک ایسڈ سے بھرپور : سرکہ میں ایسٹک ایسڈ ہوتا ہے، جس میں جراثیم کش خصوصیات ہوتی ہیں جو نقصان دہ بیکٹیریا کی افزائش کو روکنے میں مدد کر سکتی ہے۔

عمل انہضام کو بہتر بناتا ہے : سرکہ میں موجود ایسٹک ایسڈ معدے میں تیزابیت پیدا کر کے ہاضمے میں مدد کرتا ہے۔

بلڈ شوگر کو منظم کرتا ہے : سرکہ خون میں شوگر کی سطح کو کم کرنے اور انسولین کی حساسیت کو بہتر بنانے میں مدد کر سکتا ہے، یہ ذیابیطس یا پری ذیابیطس کے شکار لوگوں کے لیے فائدہ مند ہے۔

وزن کا انتظام : کھانے کے ساتھ سرکہ کا استعمال پیٹ بھرنے کے احساس کو بڑھا سکتا ہے۔یہ کیلوری کی مقدار کو کم کر سکتا ہے اور وزن کی کمی میں مدد فراہم کرتا ہے۔

اینٹی آکسیڈنٹ خصوصیات : سرکہ میں اینٹی آکسیڈینٹ ہوتے ہیں جو آکسیڈیٹیو تناؤ اور فری ریڈیکلز کی وجہ سے ہونے والے نقصان سے بچا سکتے ہیں۔

دل کی صحت کو سپورٹ کرتا ہے : سرکہ میں موجود ایسٹک ایسڈ کولیسٹرول اور بلڈ پریشر کو کم کرنے میں مدد کر سکتا ہے، دل کی بیماری کے خطرے کو کم کرتا ہے۔

غذائی اجزاء کے جذب کو بڑھاتا ہے : سرکہ کھانے سے کیلشیم اور آئرن جیسے ضروری معدنیات کے جذب کو بڑھاتا ہے۔

گلے کی سوزش کو دور کرتا ہے : سرکہ اور گرم پانی کے آمیزے سے غرارے کرنے سے گلے کی خراش کو سکون ملتا ہے اور آرام ملتا ہے۔یہ دانت درد و مسوڑوں کے لیے بھی اچھا ہے۔

قدرتی صفائی کا ایجنٹ : سرکہ کی تیزابیت اسے مختلف گھریلو مقاصد کے لیے ایک مؤثر اور غیر زہریلا صفائی کا ایجنٹ بناتی ہے۔

سکن ٹانک : پتلا سرکہ پی ایچ کی سطح کو متوازن کرنے، چھیدوں کو سخت کرنے اور مہاسوں کے ٹوٹنے کو کم کرنے کے لیے چہرے کے ٹونر کے طور پر استعمال کیا جا سکتا ہے۔

قدرتی بالوں کا کنڈیشنر : سرکہ دھونا پروڈکٹ کی تعمیر کو دور کرنے، پی ایچ کے توازن کو بحال کرنے اور بالوں کو چمکدار اور ہموار بنانے میں مدد کر سکتا ہے۔

سن برن کو دور کرتا ہے : پتلا سرکہ کے بیرونی استعمال سے دھوپ میں جلنے والی جلد کو سکون ملتا ہے۔ سوزش کو کم کرنے اور خارش سے نجات مل سکتی ہے۔

خشکی کو صاف کرتا ہے : سرکہ کی تیزابی خصوصیات بنیادی فنگل یا بیکٹیریل وجوہات کو دور کرکے خشکی کا مقابلہ کرسکتی ہیں۔

قدرتی گھاس مارنے والا : سرکہ کو براہ راست ناپسندیدہ پودوں پر چھڑک کر ماحول دوست جڑی بوٹیوں کے قاتل کے طور پر استعمال کیا جا سکتا ہے۔

خوراک کا تحفظ : سرکہ میں موجود ایسٹک ایسڈ میں اینٹی مائکروبیل خصوصیات ہیں جو بیکٹیریا کی نشوونما کو روک کر خوراک کو محفوظ رکھنے میں مدد کر سکتی ہیں۔

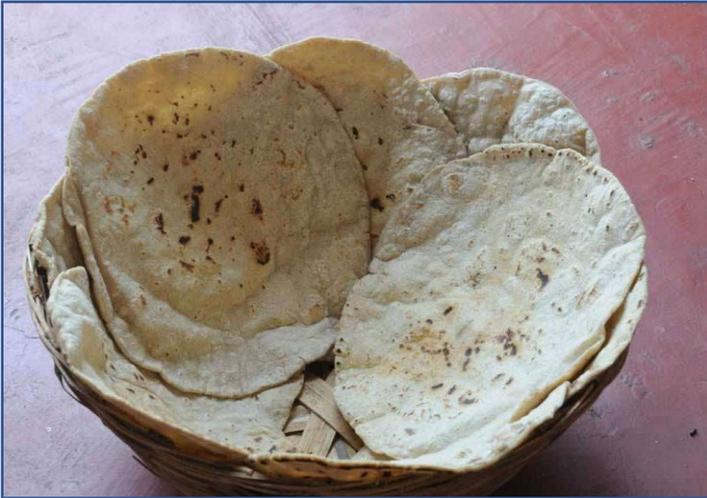
پی ایچ لیول کو متوازن کرتا ہے : تیزابیت کے باوجود، سرکہ جسم پر الکلائزنگ اثر رکھتا ہے، جو پی ایچ کے توازن کو بحال کرنے میں مدد کرتا ہے۔

ڈیٹو کسیفیکیشن ایڈ : سرکہ جگر کے افعال کو سہارا دے سکتا ہے اور جسم سے زہریلے مادوں کو ختم کرنے میں مدد کرتا ہے۔

پٹھوں کے درد کو دور کرتا ہے : سرکہ کا استعمال اس میں پوٹاشیم کی مقدار کی وجہ سے پٹھوں کے درد کو دور کر سکتا ہے۔

اینٹی فنگل خصوصیات :سرکہ کی تیزابیت فنگس کی نشوونما کو روک سکتی ہے، یہ فنگل انفیکشن کے علاج میں مفید ہے۔

آنتوں کی صحت کو بہتر بناتا ہے :خام غیر فلٹر شدہ سرکہ میں پائے جانے والے پروبائیوٹکس صحت مند آنتوں کے مائکرو بایوم کی مدد کر سکتے ہیں۔

جو کی روٹی Barley Bread

طبِ اہل بیتؑ میں جو کی روٹی کے فوائد

امام علی رضا علیہ السلام فرماتے ہیں:

جو کی روٹی کی گندم کی روٹی پر فضیلت ایسے ہے جیسے ہماری فضیلت لوگوں پر ہے۔کوئی نبی علیہ السلام ایسا نہیں گزرا ہے مگر یہ کہ اس نے جو کھانے کی دعا نہ کی ہو ۔ خدا نے اس میں برکت دی ہے۔جو کی روٹی کسی کے پیٹ میں داخل نھیں ہوتی مگر یہ کہ ہر بیماری کو باہر نکال دیتی ہے۔جو کی روٹی انبیاءؑ کی غذا اور نیکوکاروں کا کھانا ہے

(الکافی ج 6ص 831)

Plant Part Used:

Grains

Chemistry:

Barley contains about 3% to 11% dietary fiber made up of pentosans, beta-glucan, and cellulose. Beta-glucan is a highly viscous soluble polysaccharide, with a linear, unbranched structure composed of 4-O-linked beta-D-glucopyranosyl units and 3-O-linked beta-D-glucopyranosyl units; the molecular weight ranges from 0.4 to 2.3×10^6 Da. Beta-glucan is associated with the plant cell wall and is distributed throughout the kernel, with a slightly higher concentration in the outer portion (1,2).

The major nutrient in barley is starch, with smaller amounts of protein and fats also present (3). Although some essential amino acids and vitamins found in the outer layers of the seed are lost during the pearling process, pearl barley is rich in B-group vitamins and is a good source of trace elements including iron, magnesium, zinc, selenium, and copper (3). Chromium levels, up to 10 times higher than those found in brewer's yeast (generally regarded as the richest natural source of chromium), have been recorded in some cultivars (4). Other components that have been associated with health benefits include tocotrienol, lignan, phytoestrogen, phenolic compounds, and phytic acid (5,6). Barley is the source of a natural sweetener known as malt sugar or barley jelly sugar, which is high in maltose (7).

Medicinal uses:

Barley is consumed largely because of its nutritional content. Barley has been shown to lower cholesterol and to have an effect on blood glucose and

insulin levels. Possible methods for increasing intake of beta-glucans and low-glycemic starch (ie, amylose) include the use of barley cultivars containing elevated content levels or encapsulation or incorporation of enriched barley flour fractions into products such as breads, pasta, tortillas, and muffins. The physical form and treatment of the grain during processing appear to affect the digestion of the barley starch and the absorption of various trace elements, such as zinc (9,2).

Pharmacology & Clinical:

Depression

A ground, roasted barley soup prepared with milk and honey (Talbinah), used historically by Arabs to relieve depression, was evaluated in a 7-week randomized cross-over trial for its effects in 30 depressed (Geriatric Depression Scale-Residential 3 or higher) elderly subjects in a long-term care facility. Depressive symptoms, mood disturbances, and changes in mood were assessed using interview-based validated scales; standard institutional meals were given alone or with Talbinah (25 g per 100 mL water once daily). Statistically significant improvements were documented in 9 of the 11 mean scores measuring depression, stress, anxiety, and mood disturbances (8).

Diabetes mellitus

Meals high in soluble fiber reduced the rise in postprandial blood glucose and insulin concentrations. These effects were attributed to an increase in the

viscosity of the contents of the stomach and small intestine, thus reducing the absorption rate of the digested nutrients (9,1).

Long-term improvements in glucose tolerance, fasting plasma glucose, and glycosylated hemoglobin levels were demonstrated in diabetic rats receiving a barley diet for 9 months, and attributed to the high fiber content of the barley diet. Results from rats fed rice and cornstarch diets that differed from the test diet only in fiber content were worse after the third month of the study (5).

Most trials evaluated the postprandial effect of a barley-enriched breakfast meal (30% of the carbohydrates in the control diet were replaced by barley) and consistently found positive effects on blood glucose and insulin responses (10, 11, 12, 13, 14, 15, 16). Similarly, trials conducted in patients with type 2 diabetes have shown reduced glycemic responses to barley-enriched breakfast meals (9, 17).

GI effects

A 2013 randomized crossover trial evaluated the effects of 60 g/day of whole-grain barley, brown rice, or a combination of the 2 grains on fecal microbial ecology, inflammation, glucose, and lipid metabolism in 28 healthy, nonvegetarian volunteers. All end points were significantly improved, especially with consumption of whole-grain barley as well as the combination of the 2 grains. Fecal bacterial diversity was increased by all 3 treatments; however, the interindividual variation was substantial. Changes in gut microbiota coincided with improvements in metabolic and immunological processes. The anti-inflammatory effect was confirmed with a significant reduction in plasma interleukin (IL)-6, which was greatest in overweight individuals, and was

decreased significantly in women by all 3 test meals. The greatest IL-6 reductions were associated with significantly higher proportions of Dialister species and lower proportions of Coriobacteriaceae in the gut (bacterial groups that have been linked to chronic inflammation). Additionally, the presence of Ruminococcaceae in the gut was negatively correlated with inflammation markers and was observed to be more dominant in subjects who were not overweight. Glucose metabolism also improved significantly, especially in obese subjects and female subjects, and total cholesterol was significantly reduced in women (18).

A randomized controlled trial in 41 ulcerative colitis patients in remission documented significant reductions in pro-inflammatory cytokines (IL-6 and IL-8) when standard therapy was supplemented with 30 g/day of germinated barley foodstuff for 2 months while levels of these cytokines increased in the control group (19).

The American College of Gastroenterology (ACG) clinical guideline for the management of irritable bowel syndrome (IBS) (2021) suggests that soluble fiber like that found in barley be used to treat global IBS symptoms (Strong; moderate) (20).

Hyperlipidemia

A final ruling on permissible health claims for the role of barley soluble fiber in reducing the risk of cardiovascular disease was issued by the Food and Drug Administration in August 2008, and barley now joins oats and other soluble fibers regarded as low-density lipoprotein (LDL), cholesterol-lowering agents

(21). Although the precise mechanism is unclear, it is thought that beta-glucan regulates the rate and site of lipid and carbohydrate digestion and absorption. Postulated mechanisms include increased viscosity in the GI tract, delay in cholesterol absorption, and increased conversion of cholesterol into bile acids. The cholesterol-lowering activities of barley are usually attributed to the beta-glucan fraction of the grain; however, barley oil also has shown cholesterol-lowering properties (22).

The results of clinical studies have been mixed, but largely demonstrate positive findings. Reductions in LDL and total cholesterol, as well as reductions in cholesterol and high-density lipoprotein ratios, have been shown in a number of trials conducted in hypercholesterolemic patients (9, 23, 24, 22, 25). However, a number of studies have been unable to demonstrate changes in lipid profiles (26, 27, 28). One reason proposed for the negative findings is the molecular weight of the beta-glucan used in the trial, with positive results being attributed to higher molecular weight glucan content (25, 29).

In a 2011 meta-analysis that included subjects with or without health conditions, significant reductions occurred in total cholesterol, LDL, and triglycerides/triacylglycerol after beta-glucan consumption. Of the 126 eligible studies, 44 studied barley beta-glucan. Daily beta-glucan doses ranged from 1.2 to 10 g/day in total cholesterol studies. Analysis revealed a significant dose-response reduction in total cholesterol with 1 g/day yielding a −0.079 mmol/L change, but no significant dose-response relation was noted for LDL, high-density lipoprotein, or triglycerides/triacylglycerol (30). Other meta-analyses of randomized clinical trials conducted in hypercholesterolemic and healthy

participants support significant reductions in total cholesterol and LDL with supplementation of barley and/or beta-glucan from barley into food products, regardless of dietary backgrounds (31, 32). Additionally, in a randomized, controlled crossover trial, a 4-week diet enriched with 274 g/day of barley kernels (whole-grain kernels and kernel bread) plus 168 g/day of legumes significantly improved a number of cardiometabolic risk factors in overweight healthy women over 50 years of age. Significantly greater improvements in total and LDL-cholesterol were documented with this whole-grain barley kernel plus legume diet than the energy and macronutrient matched wheat-based diet (33).

Prostate

A diet high in soluble fiber, including barley, resulted in a small but statistically significant reduction in serum prostate specific antigen in healthy men with hyperlipidemia (34). The test diet consisted of precooked barley, dried lentils, peas, and beans, plus oat bran and a commercial breakfast cereal enriched with psyllium.

References

(1) Würsch P, Pi-Sunyer FX. The role of viscous soluble fiber in the metabolic control of diabetes. A review with special emphasis on cereals rich in β-glucan. *Diabetes Care*. 1997;20(11):1774-1780.9353622

(2) Keagy PM, Knuckles BE, Yokoyama WH, Kahlon TS, Hudson CA. Health-promoting properties of a high beta-glucan barley fraction [Grains symposium, part two]. *Nutr Today*. 2001;36(3):121-123.

(3) NutritionData.com. http://www.nutritiondata.com/facts/cereal-grains-and-pasta/5680/2. Accessed July 24, 2009.

(4) Mahdi GS. Barley as high-chromium food. *J Am Diet Assoc*. 1995;95(7):749.7797801

(5) Li J, Kaneko T, Qin LQ, Wang J, Wang Y, Sato A. Long-term effects of high dietary fiber intake on glucose tolerance and lipid metabolism in GK rats: comparison among barley, rice, and cornstarch. *Metabolism*. 2003;52(9):1206-1210.14506628

(6) Madhujith T, Shahidi F. Antioxidative and antiproliferative properties of selected barley (*Hordeum vulgarae* L.) cultivars and their potential for inhibition of low-density lipoprotein (LDL) cholesterol oxidation. *J Agric Food Chem*. 2007;55(13):5018-5024.17542605

(7) Facciola S. *Cornucopia: A Source Book of Edible Plants*. Vista, CA: Kampong Publications; 1990.

(8) Badrasawi MM, Shahar S, Abd Manaf Z, Haron H. Effect of Talbinah food consumption on depressive symptoms among elderly individuals in long term care facilities, randomized clinical trial. *Clin Interv Aging*. 2013;8:279-85.23493965

(9) Ames NP, Rhymer CR. Issues surrounding health claims for barley. *J Nutr*. 2008;138(6):1237S-1243S.18492863

(10) Alminger M, Eklund-Jonsson C: Whole-grain cereal products based on a high-fibre barley or oat genotype lower post-prandial glucose and insulin responses in healthy humans. *Eur J Nutr*. 2008;47(6):294-300.18633670

(11) Bourdon I, Yokoyama W, Davis P, et al. Postprandial lipid, glucose, insulin, and cholecystokinin responses in men fed barley pasta enriched with β-glucan. *Am J Clin Nutr*. 1999;69(1):55-63.9925123

(12) Casiraghi MC, Garsetti M, Testolin G, Brighenti F. Post-prandial responses to cereal products enriched with barley β-glucan. *J Am Coll Nutr*. 2006;25(4):313-320.16943453

(13) Granfeldt Y, Liljeberg H, Drews A, Newman R, Björck I. Glucose and insulin responses to barley products: influence of food structure and amylose-amylopectin ratio. *Am J Clin Nutr*. 1994;59(5):1075-1082.8172094

(14) Jang Y, Lee JH, Kim OY, Park HY, Lee SY. Consumption of whole grain and legume powder reduces insulin demand, lipid peroxidation, and plasma homocysteine concentrations in patients with coronary artery disease: randomized controlled clinical trial. *Arterioscler Thromb Vasc Biol*. 2001;21(12):2065-2071.11742886

(15) Liljeberg H, Björck I. Bioavailability of starch in bread products. Postprandial glucose and insulin responses in healthy subjects and in vitro resistant starch content. *Eur J Clin Nutr*. 1994;48(3):151-163.8194500

(16) Poppitt SD, van Drunen JD, McGill AT, Mulvey TB, Leahy FE. Supplementation of a high-carbohydrate breakfast with barley β-glucan improves postprandial glycaemic response for meals but not beverages. *Asia Pac J Clin Nutr*. 2007;16(1):16-24.17215176

(17) Rendell M, Vanderhoof J, Venn M, et al. Effect of a barley breakfast cereal on blood glucose and insulin response in normal and diabetic patients. *Plant Foods Hum Nutr*. 2005;60(2):63-67.16021833

(18) Martínez I, Lattimer JM, Hubach KL, et al. Gut microbiome composition is linked to whole grain-induced immunological improvements. *ISME J*. 2013;7(2):269-280.23038174

(19) Faghfoori Z, Navai L, Shakerhosseini R, Somi MH, Nikniaz Z, Norouzi MF. Effects of an oral supplementation of germinated barley foodstuff on serum tumour necrosis factor-alpha, interleukin-6 and -8 in patients with ulcerative colitis. *Ann Clin Biochem*. 2011;48(Pt 3):233-237.21367884

(20) Lacy BE, Pimentel M, Brenner DM, et al. ACG Clinical Guideline: Management of irritable bowel syndrome. *Am J Gastroenterol*. 2021;116(1):17-44. doi:10.14309/ajg.0000000000103633315591

(21) Shuren J; US Department of Health and Human Services. Federal register final rule 73 FR 47828 August 15, 2008: food labeling: health claims; soluble fiber from certain foods and risk of coronary heart disease. US Food and Drug Administration Web site.

(22) Lupton JR, Robinson MC, Morin JL. Cholesterol-lowering effect of barley bran flour and oil. *J Am Diet Assoc*. 1994;94(1):65-70.8270757

(23) Behall KM, Scholfield DJ, Hallfrisch J. Lipids significantly reduced by diets containing barley in moderately hypercholesterolemic men. *J Am Coll Nutr*. 2004;23(1):55-62.14963054

(24) Keenan JM, Goulson M, Shamliyan T, Knutson N, Kolberg L, Curry L. The effects of concentrated barley β-glucan on blood lipids in a population of hypercholesterolaemic men and women [published

correction in *Br J Nutr*. 2007;98(2):445]. *Br J Nutr*. 2007;97(6):1162-1168.14963054

(25) Shimizu C, Kihara M, Aoe S, et al. Effect of high β-glucan barley on serum cholesterol concentrations and visceral fat area in Japanese men—a randomized, double-blinded, placebo-controlled trial. *Plant Foods Hum Nutr*. 2008;63(1):21-25.18074229

(26) Biörklund M, van Rees A, Mensink RP, Onning G. Changes in serum lipids and postprandial glucose and insulin concentrations after consumption of beverages with β-glucans from oats or barley: a randomized dose-controlled trial. *Eur J Clin Nutr*. 2005; 59(11):1272-1281.16015250

(27) Ikegami S, Tomita M, Honda S, et al. Effect of boiled barley-rice-feeding in hypercholesterolemic and normolipemic subjects. *Plant Foods Hum Nutr*. 1996;49(4):317-328.8983058

(28) Keogh GF, Cooper GJ, Mulvey TB, et al. Randomized controlled crossover study of the effect of a highly β-glucan-enriched barley on cardiovascular disease risk factors in mildly hypercholesterolemic men. *Am J Clin Nutr*. 2003;78(4):711-718.14522728

(29) Smith KN, Queenan KM, Thomas W, Fulcher RG, Slavin JL. Physiological effects of concentrated barley β-glucan in mildly hypercholesterolemic adults. *J Am Coll Nutr*. 2008;27(3):434-440.18838533

(30) Tiwari U, Cummins E. Meta-analysis of the effect of β-glucan intake on blood cholesterol and glucose levels. *Nutrition*. 2011;27(10):1008-10016.21470820

(31) AbuMweis SS, Jew S, Ames NP. β-glucan from barley and its lipid-lowering capacity: a meta-analysis of randomized, controlled trials. *Eur J Clin Nutr*. 2010;64(12):1472-1480.20924392

(32) Talati R, Baker WL, Pabilonia MS, White CM, Coleman CI. The effects of barley-derived soluble fiber on serum lipids. *Ann Fam Med*. 2009;7(2):157-163.19273871

(33) Tovar J, Nilsson A, Johansson M, Björck I. Combining functional features of whole-grain barley and legumes for dietary reduction of cardiometabolic risk: a randomised cross-over intervention in mature women. *Br J Nutr*. 2014;111(4):706-714.24063257

(34) Tariq N, Jenkins DJ, Vidgen E, et al. Effect of soluble and insoluble fiber diets on serum prostate specific antigen in men. *J Urol*. 2000;163(1):114-118.10604327

چاول کی روٹی

امام جعفر صادقؑ سے ایک شخص نے اسہال کی شکایت کی ۔آپؑ نے فرمایاچاول کی روٹی کھاؤ۔اسہال کو ختم کرتا ہے اور معدہ کو پاک کرتا ہے۔(الکافی ج6ص305)

امام جعفر صادق علیہ السلام فرماتے ہیں:چاول کی روٹی پیٹ درد کو ختم کرتی ہے۔پیٹ میں اس سے فائدہ مند کوئی چیز نہیں ہے۔تمام دردوں کو جسم سے باہر نکالتی ہے۔معدہ کو پاک کرتی ہے۔(بحار الأنوار، ج66 ، ص27)

چاول

و

بواسیر کو ختم کرتا ہے۔(المحاسن، ج2 ، ص305)

امام جعفر صادق علیہ السلام فرماتے ہیں:پیٹ کی بیماری والے کو چاول کی روٹی کھلاؤ۔کیونکہ پیٹ کی بیماری والے کے پیٹ میں اس سے زیادہ نفع بخش کوئی چیز داخل نہیں ہو سکتی۔یہ معدہ کو درست کرتی ہے اور سل(ٹی بی) کا علاج ہے۔(الکافی ج6ص306)

کمزوری و لاغری محمد ابن فیض سے روایت ہے میں امام جعفر صادق علیہ السلام کی خدمت میں موجود تھا۔ایک شخص امام کے پاس آیا اور کہا میری بیٹی پیٹ کی بیماری کی وجہ سے

آفسردہ و بہت کمزور ہوگئی ہے۔آپ نے فرمایا: تمہیں چاول اور چربی (گائے)سے کس نے روکا ہے۔ایک برتن میں چاول پکاؤ ۔جب چاول پک جائیں۔پھر ایک ٹکڑا تازہ چربی کا ایک برتن میں ڈالیں اور اسے دوسرے برتن سے ڈھانپ لو تا کہ بخارت باہر نہ نکلیں اور آگ کی تپش اچھی طرح دو۔جب چربی پگھل جائے۔پھر اسے چاولوں میں ڈالو اور کھلاؤ۔

(الکافی، ج6 ، ص341 ، ح3 ، المحاسن، ج2 ، ص305 ، ح2014 ، بحارالانوار، ج62 ، ص173 ، ح 4 و راجع :طبّ الأئمّہ صَلَواتُ اللہِ عَلَیہِم لابنی بسطام، ص 99)

امام جعفر صادق علیہ السلام سے ایک شخص نے پیٹ میں درد کی شکایت کی۔آپ نے فرمایا :چاول لے لو۔ان کو دھوئ۔پھر انہیں سائے میں خشک کرو۔پھر انہیں کوٹو۔پھر ان کو ایک مٹھی بھر لو۔ اس میں اسحاق جریری (مصنف)نے اضافہ کیا ہے ایک اوقیہ وزن کے برابر اسے بھونو اور انہیں پیو

(الکافی، ج6 ، ص 342)

مران سے روایت ہے:**امام جعفر صادق** علیہ السلام کو پیٹ میں درد ہو گیا۔آپ نے حکم دیا۔ان کے لیے چاول پکائے جائیں اور اس پر سماق رکھ دیا جائے۔آپ نے اسے کھایا اور تندرست ہو گئے

(بحار الأنوار، ج62 ، ص178)

چاول کے میڈیکل سائنس میں فوائد و علاج

کاربوہائیڈریٹس :چاول کاربوہائیڈریٹس کا ایک بہترین ذریعہ ہے، جو جسم کو توانائی فراہم کرتا ہے۔ یہ کھلاڑیوں کے لیے ایک اچھا انتخاب ہے، کیونکہ یہ شدید جسمانی سرگرمی کے دوران ان کے پٹھوں کو ایندھن فراہم کرتا ہے۔

فائبر :چاول میں گھلنشیل اور ناقابل حل دونوں فائبر ہوتے ہیں، جو ہاضمہ کی صحت کو بہتر بنانے میں مدد کر سکتے ہیں۔ گھلنشیل ریشہ کولیسٹرول کی سطح کو کم کرنے میں مدد کر سکتا ہے، جبکہ غیر حل پذیر فائبر آنتوں کی باقاعدہ حرکت کو فروغ دے سکتا ہے۔

وٹامنز :چاول میں کئی ضروری وٹامنز ہوتے ہیں، جن میں تھامین بی ون، نیاسین بی تھری اور وٹامن ڈی شامل ہیں۔ تھامین اعصابی نظام کے مناسب کام کے لیے ضروری ہے، جبکہ نیاسین توانائی کی پیداوار کے لیے ضروری ہے۔ وٹامن ڈی مضبوط ہڈیوں اور دانتوں کے لیے ضروری ہے۔

معدنیات :چاول بھی معدنیات کا ایک اچھا ذریعہ ہے، بشمول آئرن، میگنیشیم، اور زنک۔ آئرن خون کے سرخ خلیوں کی پیداوار کے لیے ضروری ہے، جبکہ میگنیشیم صحت مند ہڈیوں اور پٹھوں کے لیے ضروری ہے۔ زنک صحت مند مدافعتی نظام کے لیے ضروری ہے۔

اینٹی آکسیڈنٹس :چاول میں اینٹی آکسیڈنٹس ہوتے ہیں، جو جسم کو فری ریڈیکلز سے ہونے والے نقصان سے بچانے میں مدد دیتے ہیں۔ یہ مرکبات کینسر، دل کی بیماری اور ذیابیطس جیسی دائمی بیماریوں کے خطرے کو کم کرنے میں مدد کر سکتے ہیں۔

نظام انہضام اور چاول

آنت :چاول فائبر سے بھرپور ہوتا ہے، جو آنتوں کی صحت مند حرکت کو برقرار رکھنے اور قبض کو روکنے کے لیے اہم ہے۔ فائبر آنتوں میں فائدہ مند بیکٹیریا کی افزائش کو فروغ دینے میں بھی مدد کرتا ہے، جو آنتوں کی مجموعی صحت کو بہتر بنا سکتا ہے اور بڑی آنت کے کینسر جیسی بیماریوں کے خطرے کو کم کر سکتا ہے۔

پیٹ :چاول ایک ہلکا پھلکا کھانا ہے جو ہضم کرنے میں آسان ہے یہ ہاضمے کے مسائل جیسے کہ اسہال یا متلی میں مبتلاافراد کے لیے مثالی انتخاب ہے۔ یہ پیٹ کے درد اور تکلیف جیسی علامات کو کم کرنے، سوجن پیٹ کی پرت کو سکون دینے میں بھی مدد کر سکتا ہے۔

بواسیر: چاول میں چکنائی کم اور فائبر زیادہ ہوتا ہے، جو بواسیر یا بواسیر کی علامات کو دور کرنے میں مددگار ثابت ہوتا ہے۔ فائبر پاخانہ کو نرم کرنے اور قبض کو کم کرنے میں مدد کرتا ہے، جو بواسیر کی نشوونما میں اہم کردار ادا کر سکتا ہے۔

شہد

طبِ اہل بیتؑ میں شہد کے فوائد

شہد تمام بیماریاں کا علاج ہے۔اگر سارے پھولوں سے مکھی شہد اکھٹا کرتی ہے۔سب جڑی بوٹیاں کے خواص اس میں آ جاتے ہیں۔

امام جعفر صادق علیہ السلام فرماتے ہیں:

شہد اور کلونجی گیس و معدہ کا علاج ہے۔(مستدرک اوسائل ج16ص397)

نبی صلی اللہ علیہ والہ وسلم فرماتے ہیں: شہد تمام بیماریوں کا علاج ہے اور اس میں کوئی بیماری نہیں ہے .بلغم کو کم کرتا ہے اور دل کو روشن کرتا ہے۔(مکارم الأخلاق ، ص166)

امام علی علیہ السلام فرماتے ہیں: شہد استعمال کرو۔بیماریاں کو ختم کرتا ہے اور دل کو صاف کرتا ہے ۔

(مکارم الخالق ج 1ص 359)

امام موسی کاظم علیہ السلام فرماتے ہیں : دودھ میں شہد ملا کر پئیں۔آب کمر(منی) کو بڑھانے کے لیے بہت فائدہ مند ہے۔(الکافی ج6ص340)

ایک شخص نے نبیﷺ کو پیٹ میں درد کی شکایت کی ۔آپ نے فرمایا ایک گلاس پانی لے لیں۔اس کو گرم کر لیں۔اس میں دو چمچ شہد ڈال لیں اور اس پر سات بار سورہ الحمد پڑھ کر مریض کو پلائیں۔پیٹ میں درد ختم ہو جائے گا ۔

یہ پیٹ میں درد،آنتوں کی انفکشن،قولنج کے لیے بھی مفید ہے (طب الائمہؑ ص27)

امام جعفر صادق علیہ السلام فرماتے ہیں:

شہد اور کلونجی ناشتہ میں استعمال کریں ۔تمام بیماریوں کا علاج ہے۔اس کی خاصیت تمام مزاجوں کے لیے فائدہ مند ہے ۔چاہے گرم مزاج و یا سرد یہ شفا ہے۔(ایک چمچ شہد اور سات یا نو یا گیارہ یا اکیس دانے کلونجی استعمال کریں)

(طب الائمہ ع ص100)

شہد کے میڈیکل سائنس میں فوائد و علاج

شہد ایک قدرتی میٹھا ہے جو ہزاروں سالوں سے روایتی ادویات اور کھانا پکانے میں استعمال ہوتا رہا ہے۔یہ شکر، وٹامنز، معدنیات، اور دیگر کیمیکلز کا ایک پیچیدہ مرکب ہے جس کے صحت کے لیے بے شمار فوائد ہیں۔شہد میں پائے جانے والے چند اہم غذائی اجزاء اور مرکبات اور ان کے ممکنہ فوائد یہ ہیں۔

کاربوہائیڈریٹس : شہد بنیادی طور پر کاربوہائیڈریٹس پر مشتمل ہوتا ہے جس میں گلوکوز، فرکٹوز اور سوکروز شامل ہیں جو جسم کو فوری توانائی فراہم کرتے ہیں۔

اینٹی آکسیڈنٹس : شہد میں فلیوونائڈز اور فینولک ایسڈ جیسے اینٹی آکسیڈنٹس ہوتے ہیں، جو سوزش کو کم کرنے ، کینسر، دل کی بیماری اور الزائمر جیسی دائمی بیماریوں کے خطرے کو کم کرنے میں مدد کرتے ہیں۔

وٹامنز : شہد میں وٹامن بی6 ، نیاسین، رائبوفلاوین اور وٹامن سی کی تھوڑی مقدار ہوتی ہے، جو اچھی صحت کو برقرار رکھنے کے لیے ضروری ہیں۔

معدنیات : شہد میں کیلشیم، آئرن، میگنیشیم، پوٹاشیم اور زنک جیسے معدنیات کی مقدار بھی پائی جاتی ہے، جو جسم کے مختلف افعال بشمول ہڈیوں کی صحت، قوت مدافعت اور توانائی کی پیداوار کے لیے اہم ہیں۔

انزائمز : شہد میں انزائمز جیسے انورٹیز، امائلیز اور گلوکوز آکسیڈیز ہوتے ہیں، جو کاربوہائیڈریٹ کو توڑنے اور ہاضمے کو فروغ دینے میں مدد کر سکتے ہیں۔

اینٹی بیکٹیریل خصوصیات : شہد میں قدرتی اینٹی بیکٹیریل خصوصیات ہیں جو انفیکشن سے لڑنے اور زخموں کو بھرنے میں مدد فراہم کرسکتی ہیں۔

اینٹی سوزش خصوصیات : شہد میں سوزش دور کرنے کی خصوصیات پائی گئی ہیں، جو سوجن اور درد کو کم کرنے میں مدد کر سکتی ہیں۔

نبی صلی علیہ والہ وسلم فرماتے ہیں پنیر و اخروٹ الگ الگ بیماری ہے اگر اکھٹے کھائیں تو شفا ہے

(طب النبی ص6)

خربوزہ + پنیر

حضرت محمد صلی اللہ علیہ وآلہ و سلم :

حاملہ خاتون اگر خربوزے کو پنیر کے ساتھ کھائے تو اس کی اولاد خوبصورت اور خوش اخلاق ہو گی

(طب النبی ﷺ ، ص29)

(باب پنجم)جڑی بوٹیاں

کلونجی

طب اہل بیتؑ میں کلونجی کے فوائد

نبی صلی اللہ علیہ والہ وسلم فرماتے ہیں کلونجی میں تمام بیماریوں کا علاج ہے ، سوائے موت کے۔(طب الآئمہ ، ص51)

حضرت علی علیہ السلام فرماتے ہیں:

ایک شخص جس کے جسم کے اندر درد تھا ، پیامبر اکرم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم سے شکایت کی .پیامبر گرامی صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے فرمایا :تھوڑا شہد لو اور3 یا 5 یا 7 دانے کلونجی کے ساتھ ملا کر کھاؤ ، اللہ کے اذن سے ٹھیک ہو جاو گے۔(دعائم الاسلام، ج2، ص 135، ح47)

امام جعفر صادق علیہ السلام فرماتے ہیں:

شہد اور کلونجی ناشتہ میں استعمال کریں ۔تمام بیماریوں کا علاج ہے۔اس کی خاصیت تمام مزاجوں کے لیے فائدہ مند ہے ۔چاہے گرم مزاج و یا سرد۔یہ شفا ہے۔(ایک چمچ شہد اور سات یا نو یا گیارہ دانہ کلونجی استعمال کریں)

(طب الائمہ ع ص100

مدینہ میں ایک یہودی ڈاکٹر تھا ۔آپریشن کرتا تھا۔اس سے مریض ٹھیک ہو جاتے تھے۔لوگوں نے نبیﷺ سے پوچھا ہم آپریشن کروا سکتے ہیں۔آپﷺ نے منع فرمایا اور کہا ہر درد کا بہترین علاج حجامت،فصد و کلونجی ہے۔(بحارالانوار ج59ص83)

امام جعفر صادق علیہ السلام فرماتے ہیں۔

کلونجی تمام بیماریوں کے لیے شفا ہے ۔بخار، میگرین،آنکھوں میں سوجن ،پیٹ میں درد تمام اقسام کے دردوں کا علاج ہے۔(ہمان ص186)

جس کو موشن ،پیچش ،پیٹ خراب ،پیٹ میں مروڑ ہو وہ آدھی چمچ کلونجی کھا لیں فورا آرام آ جائے گا۔ کسی دوا کی ضرورت نہیں، آزمودہ نسخہ ہے۔ مزید بہتری کے لیے کچھ دیر بعددوبارہ استعمال کی جاسکتی ہے۔

نسخہ دوئم

اپنڈیکس کے مریض 50 گرام شہد میں اکیس دانے کلونجی کے ڈال کر کھائیں اپنڈیکس ٹھیک ہو جائے گا۔

نوٹ حاملہ خواتین کلونجی استعمال نہ کریں۔

میڈیکل میں کلونجی کے جسم پر اثرات

جسم کے مختلف نظاموں کے لیے کلونجی میں پائے جانے والے وٹامنز، معدنیات، کیمیکلز، مرکبات اور تیزاب کے فوائد یہ ہیں۔

مدافعتی نظام

کلونجی میں موجود وٹامنز (وٹامن سی، وٹامن ای)، معدنیات (زنک)اور مرکبات (تھائیموکوئنون، فلیوونائڈز)میں اینٹی آکسیڈینٹ اور قوت مدافعت بڑھانے والی خصوصیات ہیں، جو کہ مدافعتی نظام کے مجموعی کام کو سپورٹ کرتی ہیں اور انفیکشن سے بچانے میں مدد دیتی ہیں۔

نظام تنفس

کلونجی میں پائے جانے والے مرکبات کی سوزش مخالف خصوصیات، جیسے تھاموکوئنون اور فلیوونائڈز، نظام تنفس میں سوزش کو کم کرنے اور سانس کی بیماریوں جیسے دمہ اور برونکائٹس کی علامات کو دور کرنے میں مدد کرتی ہیں

نظام انہضام

کلونجی میں مرکبات (تھائیموکوئنون، فلیوونائڈز)ہوتے ہیں جن میں سوزش کے خلاف اور معدے کے تحفظ کے اثرات ہوتے ہیں۔ یہ ہاضمہ کی خرابیوں کو دور کرنے، معدے میں سوزش کو کم کرنے اور صحت مند ہاضمہ کو فروغ دینے میں مدد کر سکتے ہیں۔

قلبی نظام

کلونجی میں موجود اینٹی آکسیڈنٹس اور مرکبات، جیسے تھائموکوئنون، آکسیڈیٹیو تناؤ کو کم کرنے، بلڈ پریشر کو کم کرنےلپڈ پروفائل کو بہتر بنانے اور اینٹی تھرومبوٹک اثرات رکھنے میں مدد کرتے ہیں۔، جو قلبی صحت کو فائدہ پہنچاتے ہیں اور دل کی بیماریوں کے خطرے کو کم کرتے ہیں۔

اعصابی نظام

کلونجی میں موجود اینٹی آکسیڈنٹس اور مرکبات نیورو پروٹیکٹو اثرات مرتب کر سکتے ہیں، جو ممکنہ طور پر نیوروڈیجنریٹیو بیماریوں سے بچاتے ہیں اور دماغ کی مجموعی صحت کو سہارا دیتے ہیں۔وہ اعصابی نظام میں سوزش کو کم کرنے میں بھی مدد کرتے ہیں۔

اینڈوکرائن سسٹم

کلونجی میں معدنیات(کیلشیم، میگنیشیم)کی موجودگی صحت مند ہڈیوں اور عضلات کو برقرار رکھنے میں معاون ثابت ہوتی ہے۔یہ معدنیات ہڈیوں کی کثافت اور پٹھوں کے کام کے لیے ضروری ہیں، جو کہ پٹھوں کے نظام کو سپورٹ کرتے ہیں۔

اینڈوکرائن سسٹم

کلونجی خون میں شکر کی سطح کو منظم کرنے اور انسولین کی حساسیت کو بہتر بنانے میں مدد کرتی ہے جو اینڈوکرائن سسٹم کے لیے فائدہ مند ہے، خاص طور پر ذیابیطس یا میٹابولک عوارض والے افراد میں۔

جلد اور بال :کلونجی میں پائے جانے والے اینٹی آکسیڈنٹس اور مرکبات میں جلد کی حفاظتی خصوصیات ہوسکتی ہیں، جو سوزش کو کم کرنے، آکسیڈیٹیو تناؤ سے لڑنے اور صحت مند جلد اور بالوں کی نشوونما کو فروغ دینے میں مدد کرتی ہیں۔

پیشاب کا نظام

کلونجی میں پیشاب آوور خصوصیات ہیں جو پیشاب کی پیداوار کو فروغ دینے اور گردے کی صحت کو سہارا دینے میں مدد کرتی ہیں۔ یہ زہریلے مادوں کو باہر نکالنے اور پیشاب کی نالی کے انفیکشن کے خطرے کو بھی کم کرتی ہے۔

تولیدی نظام

کلونجی، خاص طور پر مردوں کی زرخیزی کے لیے مرکبات منی کے معیار اور سپرم کے کام کو بہتر بنانے میں مدد کرتے ہیں

درد کے اثرات

سوزش کے خلاف: کلونجی میں تھاموکوئنون اور فلیوونائڈز جیسے مرکبات ہوتے ہیں جو سوزش مخالف خصوصیات کو ظاہر کرتے ہیں۔ سوزش کا تعلق اکثر سر درد اور بعض قسم کے درد سے ہوتا ہے۔ سوزش کو کم کرنے سے علامات کو کم کرنے میں مدد ملتی ہے۔

پٹھوں کو آرام دہ اثرات :سر درد، پٹھوں میں کشیدگی اور اینٹھن کے ساتھ درد کو ختم کرتی ہے .کلونجی میں پٹھوں کو آرام دہ خصوصیات ہوتی ہیں، جو پٹھوں سے متعلق سر درد اور اس سے منسلک درد کو کم کرنے میں مدد کرسکتی ہیں۔

سنا مکی

طبِ اہل بیتؑ میں سنا مکی کے فوائد

رسول خدا صلی اللہ علیه و آلہ وسلم فرماتے ہیں:

»تَدَاوَوْا بِالسَّنَا، فَإِنَّهُ لَوْ كَانَ شَيْءٌ يَرُدُّ الْمَوْتَ لَرَدَّهُ السَّنَا«

سنا کے ساتھ علاج کیجئے کیونکہ اگر کوئی چیز موت کو پلٹا سکتی ہوتی تو وہ سنا ہی ہے

(قرب الِاسناد ، ص110 ، ح379)

امام جعفر صادق علیہ السلام فرماتے ہیں: اگر لوگ جان لیتے کہ سنا کے اندر کونسی خصوصیات ہیں تو ایک مثقال سنا دو مثقال سونے کے بدلے خریدتے۔

(مکارم الاخلاق، ج۱، ص۴۰۹، ح ۱۳۸۷،بحارالانوار، ج ۶۲، ص۲۱۸، ح۳،دانشنامہ احادیث پزشکی، ج۲، ص۳۷۲)

نوٹ: حاملہ خواتین ہر گز استعمال نہ کریں۔

سنامکی کے میڈیکل میں فوائد

جلاب کے اثرات : سنامکی آنتوں کے پٹھوں کے سنکچن کو متحرک کرتا ہے، قبض کو دور کرنے اور آنتوں کی باقاعدہ حرکت کو فروغ دینے میں مدد کرتا ہے۔

ہاضمے کی صحت : سنامکی آنتوں کی باقاعدگی کو بہتر بنا کر اور اپھارہ کو کم کرکے ہاضمہ کی مجموعی صحت کو سہارا دیتی ہے۔قبض اور موٹاپے کے لیے بہترین دواا ور علاج ہے۔

وزن کا انتظام : سنامکی کو بعض اوقات اس کی جلاب خصوصیات کی وجہ سے وزن کم کرنے میں قلیل مدتی فائدے کے طور پر استعمال کیا جاتا ہے۔

Detoxification:

بڑی آنت کو صاف کرنے اور زہریلے مادوں اور فضلہ کو دور کرنے میں مدد کرتی ہےڈی ٹاکسی فیکیشن کو فروغ دیتی ہے۔

سوزش مخالف اثرات :سنامکی میں بعض مرکبات سوزش مخالف خصوصیات کے حامل ہوتے ہیں، جو جسم میں سوزش کو کم کرنے میں مدد کر سکتے ہیں۔

اینٹی آکسیڈینٹ سرگرمی :سنا کے پتوں میں اینٹی آکسیڈینٹ ہوتے ہیں جو آزاد ریڈیکلز کی وجہ سے ہونے والے آکسیڈیٹیو نقصان سے بچا سکتے ہیں۔

جگر کی معاونت :سنا مکی میں ہیپاٹوپروٹیکٹو خصوصیات ہیں، جو جگر کی صحت اور کام کو سہارا دینے میں مدد کرتی ہیں۔اور فیٹی لیور کو ختم کرتی ہیں۔

بواسیر سے نجات :سنامکی کا باقاعدگی سےاستعمال آنتوں کی حرکت کو فروغ دے کر بواسیر سے متعلق تکلیف کو دور کرتی ہے۔

بلڈ شوگر ریگولیشن :سنامکی خون میں شکر کی سطح کو منظم کرنے میں مدد کرسکتا ہے ۔

اینٹی مائکروبیل سرگرمی :سنا مکی میں اینٹی مائکروبیل خصوصیات کے ساتھ مرکبات ہوتے ہیں جو بعض بیکٹیریا اور فنگس کے خلاف لڑنے میں مدد کرسکتے ہیں۔

سانس کی صحت :سنامکی کو روایتی ادویات میں سانس کی بیماریوں جیسے دمہ اور برونکائٹس کے لیے استعمال کیا جاتا رہا ہے۔

جوڑوں کی صحت :سناکی میں سوزش کے اثرات ہوسکتے ہیں جو جوڑوں کے درد یا سوزش والے افراد کو ممکنہ طور پر فائدہ پہنچا سکتے ہیں۔

زبانی صحت :سناکی کے پتے روایتی طور پر زبانی حفظان صحت کو فروغ دینے اور منہ کے بیکٹیریا کو کم کرنے کے لیے استعمال کیے جاتے ہیں۔

Antispasmodic: نظام ہضم میں پٹھوں کے کھچاؤ اور درد کو کم کرنے میں مدد کر سکتی ہے۔

جلد کی خرابی :سناکی کا استعمال جلد کے امراض جیسے ایگزیما اور چنبل کی علامات کو دور کرنے کے لیے کیا گیا ہے۔

مدافعتی معاونت :سناکی کے پتوں میں ایسے مرکبات ہوتے ہیں جو مدافعتی افعال کو سہارا دے سکتے ہیں۔

کیلشیم اور آئرن :سناکی کے پتے میں کیلشیم اور آئرن کی کم مقدار ہوتی ہے جو مجموعی طور پر غذائیت کی مقدار میں حصہ ڈالتے ہیں۔

پوٹاشیم :سناکی کے پتوں میں پوٹاشیم بھی ہوتا ہے جو کہ مختلف جسمانی افعال کے لیے ضروری معدن ہے۔

وٹامن سی :سناکی کی پتیوں میں وٹامن سی کی کچھ مقدار ہوتی ہے، جو کہ ایک اینٹی آکسیڈنٹ ہے جو مدافعتی صحت کو سہارا دیتا ہے۔

میگنیشیم :سنامکی کے پتوں میں میگنیشیم کی تھوڑی مقدار ہوتی ہے، جو کہ پٹھوں اور اعصابی افعال کے ساتھ ساتھ دیگر جسمانی عمل کے لیے ضروری ہے۔

نوٹ: جن کو بلڈ پریشر کم رہتا ہے۔حاملہ خواتین، جن افراد کو موشن لگتے ہیں۔ہر گز سنامکی استعمال نہ کریں۔

(طبّ الائمّہ، حسین و عبداللہ بن بسطام نیشابوری، ص88)

(باب ششم)روغنیات

طبِ اہل بیتؑ میں تیل کے فوائد

امام باقر علیہ السلام فرماتے ہیں: رات میں تیل استعمال کرنے سے وہ تمام رگوں میں پہنچ جاتا ہے اور جلد کو بڑھاتا ہے۔(طب الائمہ ص87)

امام علی رضا علیہ السلام فرماتے ہیں: جو یہ چاہتا ہو۔اس کے ہونٹ نہ پھٹیں اور ہونٹوں پر پھنسیاں نہ نکلیں اس کو چاہیے کہ سر میں جو تیل لگائے وہ ابرؤں پر بھی لگائے۔(طبِ امام علی رضاؑ)

امام جعفر صادق علیہ السلام فرماتے ہیں: رات کو تیل کی مالش کرنے سے تیل رگوں میں چلا جاتا ہے،جلد کو نرم کرتا ہے اور چہرہ کے سفید کرتا ہے۔(اصول کافی ج6ص519)

امام علی علیہ السلام فرماتے ہیں: تیل لگانا جلد کو نرم کرتا ہے۔دماغ کی قوت میں اضافہ کرتا ہے۔مساموں سے پسینہ جاری ہونے میں آسانی پیدا کرتا ہے۔ سختی کو دُور کرتا ہے اور رنگ کو اچھا کرتا ہے۔(اصول کافی ج6ص517)

روغنیات کے میڈیکل میں فوائد

تیل کی مالش خاص طور پر جب رات کو کی جائے تو اس کے کئی طبّی فوائد ہو سکتے ہیں۔ یہاں کچھ ممکنہ فوائد ہیں۔

جسم پر طبّی فوائد اور اثرات درج ذیل ہیں۔

درد سے نجات : تیل کی مالش مختلف قسم کے درد کو کم کرنے میں مدد کرتی ہے، بشمول پٹھوں میں درد، جوڑوں کا درد، اور گٹھیا جیسی دائمی درد کی حالت۔ تیل اور مساج کی تکنیکوں کا استعمال پٹھوں کو آرام دینے، سوزش کو کم کرنے اور خون کے بہاؤ کو بڑھانے میں مدد کرتا ہے، جس کے باعث درد سے نجات ملتی ہے۔

بہتر جوڑوں کی نقل و حرکت : تیل سے مالش کرنے سے جوڑوں کی لچک اور حرکت بہتر ہوتی ہے۔ یہ سختی کو کم کرنے، جوڑوں میں پھسلن بڑھانےاور عضلاتی نظام کے مجموعی کام کو بہتر بنانے میں مدد کرتا ہے۔

بہتر گردش : تیل کی مالش پورے جسم میں خون کی گردش کو تیز کرتی ہے۔ بہتر گردش بافتوں میں زیادہ آکسیجن اور غذائی اجزاء لاتی ہے۔ ان کی مرمت میں مدد کرتی ہے اور مجموعی صحت کو فروغ دیتی ہے۔

لمفیٹک نظام کا محرک : تیل کی مالش کے دوران ہلکے جھٹکے اور حرکتیں لمفیٹک نظام کو متحرک کرسکتی ہیں، جو جسم سے زہریلے مادوں اور فضلہ کو خارج کرنے کا ذمہ دار ہے۔ یہ محرک مدافعتی نظام کو بڑھانے اور سم ربائی کو فروغ دینے میں مدد کر سکتا ہے۔

تناؤ میں کمی اور ذہنی صحت میں بہتری : تیل کی مالش کا اعصابی نظام پر پرسکون اثر پڑتا ہے، آرام کو فروغ دیتا ہے اور تناؤ کی سطح کو کم کرتا ہے۔ اس کے دماغی صحت پر مثبت اثرات پڑ سکتے ہیں، جیسے بے چینی، ڈپریشن کو کم کرنا، اور تندرستی کے احساس کو فروغ دینا۔

جلد کی تجدید : جلد پر تیل کی مالش جلد کی صحت اور ظاہری شکل کو بہتر بنا سکتی ہے۔ تیل جلد کو نمی بخشنے اور پرورش کرنے میں مدد کرتے ہیں۔ ہائیڈریشن، لچک اور جوانی کی چمک کو فروغ دیتے ہیں۔

بہتر ہاضمہ : پیٹ کی مالش مخصوص تیلوں کے ساتھ تکنیکی انداز میں کی جائے تو یہ ہاضمے میں مدد کر سکتی ہیں۔ گھڑی کی سمت میں پیٹ کی مالش کرنا ہاضمہ کے اعضاء کو متحرک کر سکتا ہے، پرسٹالسس کو بہتر بنا سکتا ہے، بدہضمی اور اپھارہ کی علامات کو دور کر سکتا ہے۔

نیند کو فروغ دینا :رات کو تیل کی مالش آرام اور نیند کے معیار کو بہتر بنانے میں مدد کرتی ہے۔ تیل کی آرام دہ خصوصیات اورمساج کا پرسکون اثر جلدی اور گہری نیند کرنے اور راحت بخش بیداری میں مدد کر سکتا ہے۔

تیل یعنی روغنیات سے علاج(اروما تھراپی)پرایک الگ تفصیلی کتاب پر کام جاری ہے

روغن ایرسا(گل سوسن)

Lily oil

طبِ اہل بیتؑ میں گلِ سوسن کے فوائد

امام موسیٰ کاظم علیہ السلام فرماتے ہیں

روغن ایرسا کو ناک میں ڈالیں اس سے جنسی طاقت میں اضافہ ہوتا ہے۔(الکافی ج6ص524)

امام علی علیہ السلام فرماتے ہیں: روغن جسم پر ملنے سے چہرہ خوبصورت ہوتا ہے۔دماغ کو قوت ملتی ہے۔عقل میں اضافہ ہوتا ہے اورمسام کھل جاتے ہیں۔جلد کی سختی اور بے رونقی جاتی رہتی ہے اور چہرہ نورانی ہو جاتا ہے۔ حلیۃ المتقین ص168

نبیؐ فرماتے ہیں : روغن اہرسا(زنبق) سے زیادہ فائدہ مند جسم کے لیے کوئی چیز نہیں ہے۔یہ ستر بیماریوں کا علاج ہے۔(اصول کافی ج6ص521

میں نے امام رضا (ع)کو لکھا تھا کہ مجھے اپنے سر میں شدید سردی محسوس ہوتی ہے یہاں تک کہ جب ہوا چلتی ہے تو مجھے ڈر ہوتا ہے کہ میں بے ہوش ہوجاؤں گا۔آپ نے فرمایا، کھانے بعد عنبر اور زنبق کی خوشبو سونگھو۔

(طب الائمہ ص 87)

روغنِ بنفشہ Violet oil

طبِ اہل بیتؑ میں روغن بنفشہ کے فوائد

امام جعفر صادق علیہ السلام فرماتے ہیں: بنفشہ کا تیل دماغ کو مضبوط و مستحکم کرتا ہے،ابروؤں پر تیل کی مالش سے سر درد ختم ہو جاتا ہے۔(اصول کافی ج6ص522)

ایک شخص کہیں گر گیا۔اس کے ناک سے خون آنے لگا۔امام جعفر صادق علیہ السلام نے فرمایا:اس کے ناک میں بنفشہ کا تیل ڈالیں۔پس اس کے ناک میں بنفشہ کے چند قطرے ڈالے گے وہ ٹھیک ہو گیا۔آپ نے فرمایا:بنفشہ گرمیوں میں سرد اور سردیوں میں گرم ہے،ہمارے چاہنے والوں کے لیے سودمند اور ہمارے دشمنوں کے لیے نقصان دہ ہے۔اگر لوگوں کو اس کے فوائد کا علم ہو جائے تو اس کے ایک اوقیہ کی قیمت دینار لگائیں۔ (اصول کافی ج6520

امام جعفر صادق علیہ السلام فرماتے ہیں: روغنِ زیتون استعمال کرو۔سر اور آنکھوں کے درد کو ختم کرتا ہے

اصول کافی ج6ص (522)

روغن بنفشہ کو دیگر روغنوں پر وہی برتری ہے جس طرح اہلبیت ع کو دوسروں پر برتری حاصل ہے

(قرب الاسناد ص118 .)

روغنِ زیتون

طبِ اہل بیتؑ میں روغن زیتون کے فوائد

امام جعفر صادق علیہ السلام فرماتے ہیں: زیتون کھاؤ ،یہ گلے کی خشکی کو دور کرتا ہے،بلغم کو ختم کرتا ہے،پھٹوں کو مضبوط کرتا ہے۔بیماری اور بدحالی کو دور کرتا ہے۔اخلاق میں بہتری لاتا ہے،روح کو پاک کرتا ہے۔غم و غصے کو ختم کرتا ہے۔(عیون اخبار الرضا ج2ص 35)

امام جعفر صادق علیہ السلام فرماتے ہیں: زیتون آبِ کمر کو زیادہ کرتا ہے۔(الکافی ج6ص332)

امام جعفر صادق علیہ السلام فرماتے ہیں: زیتون قوت باہ میں اضافہ کرتا ہے اور گیس کو باہر نکالتا ہے۔ طب الائمہ ص79

نبی صلی اللہ علیہ والہ وسلم نے علی علیہ السلام کو وصیت کی !اے علی تم زیتون کا تیل کھاؤ اور اسے سر پر بھی لگاؤ،جو ایسا کرے گا۔چالیس دن شیطان اس کے نزدیک نہیں بھٹکے

گا اور امام علی علیہ السلام نے فرمایا: یہ سردیوں میں گرم اور گرمیوں میں سرد ہوتا ہے۔(
مکارم الاخلاق ج2س،،76)

امام علی رضا علیہ السلام فرماتے ہیں: بہترین کھانا روغن زیتون ہے۔منہ کو خوشبودار کرتا ہے۔رنگ کو نکھارتا ہے۔بلغم کو ختم اور غصّہ کو بجھاتا ہے۔(مکارم الاخلاق ج1ص270)

نبی صلی اللہ علیہ والہ وسلم فرماتے ہیں: زیتون بہترین غذا ہے۔صفراء کو دُور کرتا ہے،بلغم کو دفع کرتا ہے،پٹھوں کو مضبوط اورکمزوری کو دُور کرتا ہے،بااخلاق بناتا ہے،سانس کو خوشبودار اور غم کو دُور کرتا ہے

(مستدرک الوسائل و مستنبط المسائل، ج16، ص365 :)

روغنِ تل Sesame oil

طبِ اہل بیتؑ میں روغن تل کے فوائد

جب رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم کو سر درد ہوتا تو آپ تل کا تیل استعمال کرتے۔

الکافی، کلینی، ج6، ص524، ط اسلامیہ

تل کا تیل

نبی صلی اللہ علیہ والہ وسلم کو جب سر میں درد ہوتا تھا تو کنجد کا تیل ناک میں ڈالتے تھے۔ (اصول کافی ج6ص524)

روغن گل خیری

امام جعفر صادق علیہ السلام فرماتے ہیں:روغن گل خیری عمدہ تیل ہے۔(اصول کافی ج6ص522)

مورنیگا Moringa

طبِ اہل بیتؑ میں مورنیگا کے فوائد

امام علی علیہ السلام فرماتے ہیں: مورینگا کا تیل بہترین تیل ہے۔اس میں ہر مصیبت سے امان ہے،اسے استعمال کرو۔انبیاء علیہ السلام اسے استعمال کرتے تھے۔(طب الائمہ ص87)

امام جعفر صادق علیہ السلام فرماتے ہیں: روغن مورینگا کتنا اچھا تیل ہے۔(اصول کافی ج6ص523)

(باب ہفتم)دیگراحکامات

دستر خوان کے ٹکڑے

امام جعفر صادق علیہ السلام فرماتے ہیں: دستر خوان سے گرے ہوئے ٹکڑوں کو کھاؤ . کیونکہ جو اسے شفاء چاہتا ہے اللہ کے اذن سے اس کام میں ہر بیماری سے شفاء ہے۔(الكافي) ط –الإسلامية (، ج6، ص299 :)

پانی پینے کے آداب

امام جعفر صادق علیہ السلام فرماتے ہیں: دن کو کھڑے ہو کر پانی پینا غذا کو خوشگوار(ہضم کرتا ہے) بناتا ہے اور رات کو کھڑے ہو کر پانی پینا بیماری کا باعث بنتا ہے ۔رات کو بیٹھ کر پانی پینا چاہیے۔(اصول کافی ج6ص383)

طبِ اہلِ بیتؑ میں خضاب و مہندی کے فوائد

رسول صلی اللہ علیہ والہ وسلم فرماتے ہیں: خضاب کے چودہ فوائد ہیں۔کانوں کا بہرہ پن دُور کرتا ہے،آنکھوں کی روشنی بڑھتی ہے۔ناک کی خشکی رفع ہوتی ہے۔منہ میں خوشبو پیدا ہوتی ہے،مسوڑے مضبوط ہوتے ہیں، بغلوں کی بدبو دُور ہوتی ہے،شیطانی وسواس کم ہوتے ہیں،فرشتوں کی خوشنودی کا باعث ہے،مومن خوش ہوتے ہیں،کافر حسد میں جلتے ہیں،یہ زینت بھی ہے اور خوشبو بھی ہے،منکر و نکیر اس سے شرم محسوس کرتے ہیں اور یہ اسکی قبر میں برائت کا پروانہ ہے۔(خصال شیخ صدوق ص298)

امام جعفر صادق علیہ السلام فرماتے ہیں: حنا کا خضاب کرنے سے چہرہ کی رونق میں اضافہ ہوتا ہے مگر بال سفید ہوتے ہیں۔(حلیۃ المتقین ص67)

نبی صلی اللہ علیہ والہ وسلم فرماتے ہیں: بالوں کو مہندی لگاؤ۔آنکھوں کی بینائی میں اضافہ کرتا ہے،بالوں کو مضبوط کرتی ہے،افسردگی دور کرتا ہے۔(اصول کافی ج 6ص483)

طبِ اہل بیتؑ میں جوتے پہننے کے آداب

جوتا پہننا

حنان بن سدیر کہتے ہیں کہ ایک دن میں امام جعفرصادق علیہ السلام کے پاس گیا اور میں نے سیاہ جوتا پہنا ہوا تھا۔ آنحضرتﷺ نے فرمایا اے حنان تم نے سیاہ جوتے کیوں پہن رکھے ہیں کیا تو نہیں جانتا کہ سیاہ جوتا تین خصوصیات رکھتا ہے؟

یہ بینائی کو ضعیف کرتا ہے۔،قوت جنسی کو ضعیف کرتا ہے۔اور غم و غصے کا باعث بنتا ہے۔ نیز یہ ستمگران کا لباس ہے۔پس میں نے پوچھا کہ میں کون سے رنگ کے جوتے پہنوں؟

آپ ؑنے فرمایا زرد رنگ کا جوتا پہنو کہ یہ تین خصوصیات رکھتا ہےبینائی زیادہ کرتا ہے۔قوت جنسی کو تقویت دیتا ہے۔اور غم و غصہ کو دور کرتا ہے۔ نیز یہ پیغمبروں کا لباس ہے۔(اصول کافی ج ٦، ص٤٦٥، ح٢)

امام جعفر صادق علیہ السلام فرماتے ہیں:نوکدار جوتے نہ پہنو ۔کیونکہ نوکدار جوتے سب سے پہلے فرعون نے پہنے

(اصول کافی ج6ص78)

(حمام) غسل خانے کے آداب

امام جعفر صادق علیہ السلام فرماتے ہیں۔حمام میں ٹیک نہ لگاؤ۔اس سے گردوں کی چربی ختم ہو جاتی ہے۔حمام میں کنگھی نہ کرو اس سے بال باریک ہو جاتے ہیں۔کالا پتھر (پاؤں پر رگڑنے والا) ہر گز بدن پر نہ لگاؤ۔اس سے برص ہونے کا امکان ہوتا ہے۔

بدن کا تولیہ منہ پر نہ لگاؤ۔ اس سے چہرہ بے رونق ہو جاتا ہے ۔(اصول الکافی ج 6 ص105)

امام جعفر صادق علیہ السلام فرماتے ہیں: جب بھی غسل کر کے باہر نکلو خالی سر نہ باہر نکلو۔اوپر ٹوپی رکھ لو (کپڑا وغیرہ)۔چاہے گرمیاں ہوں یا سردیاں اس سے کبھی سر درد نہیں ہو گا۔(مکارم الاخلاق ص55)

مٹی کھانا

امام جعفر صادق علیہ السلام فرماتے ہیں۔مٹی کھانا جسم میں بیماری پیدا کرتا ہے اور بیماری کو بھڑکاتا ہے ۔ مٹی کھانے والا اپنی وہ قوت کھو دیتا ہے جو مٹی کھانے سے پہلے ہوتی ہے اور مٹی کھانے سے وہ جو کام کرتا تھا اس میں کمزور ہو جاتا ہے اس کی قوت و کمزوری کا حساب لگایا جائے گا اور اس پر عذاب کیا جائے گا۔

(الکافی ج6ص723)

پھول

گلابRose

نبی صلی اللہ علیہ والہ وسلم فرماتے ہیں:گلاب میرے پسینے سے پیدا ہوئے۔جو شخص صبح (نماز فجر کے بعد) روغن گلاب کو ہاتھ میں لگا کر اپنے چہرے پر ملے گا سارا دن اس پر مصیبت،پریشانی و افاقہ نہیں آئے گا اس کا چہرہ روشن ہو گا۔یہ پھولوں کے بادشاہ کی خوشبو ہے۔یہ پھول جنت میں بھی پھولوں کا سرتاج ہے

(مکارم الاخلاق ج 1ص72)

نرجسکے پھول سونگھناDaffodil

رسول اکرم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم فرماتے ہیں:

نرگس کے پھول کو سونگھا کرو اگرچہ دن میں ایک بار ہی سہی، حتیٰ ہفتے میں ایک بار، حتیٰ مہینے میں ایک بار، حتیٰ سال میں ایک بار، حتیٰ اپنی ساری عمر میں ایک بار، کیونکہ دل میں دیوانگی، کوڑھ اور برص کا ایک بیج ہوتا ہے اور وہ نرگس کے پھول کو سونگھنے سے ختم ہوجاتا ہے۔

(طب النبي، ابو العباس جعفر بن محمد المستغفري، ص۳۰ج).

گلِ خطمی Hollyhocks

امام جعفر صادق علیہ السلام فرماتے ہیں: ہر جمعہ کو گل خطمی سے سر دھونا برص اور پاگل پن سے محفوظ رکھتا ہے۔(اصول کافی ج6ص195)

امام علی علیہ السلام فرماتے ہیں: گل خطمی سے سر دھونے سے میل کچیل اور آنکھوں کا ہر مرض دُور ہوتا ہے۔(اصول کافی ج6ص196)

امام موسیٰ کاظم علیہ‌السلام فرماتے ہیں:

روز جمعہ گل خطمی سے سر کودھویا کرو۔سنت پیغمبر علیہ السلام ہے۔رزق میں اضافہ ہوتا ہے۔فقر دُور ہوتا ہے۔بال صاف ہوتے ہیں۔جلد شفاف ہوتی ہے اور انسان میگرین(شدید سردرد) سے محفوظ رہتا ہے۔(بحار الانوار ج 76ص87)

نورہ

بدھ اور جمعہ کو نورہ نہ لگائیں

نبی صلی اللہ علیہ والہ وسلم فرماتے ہیں: ہر پندرہ روز میں ایک بار نورہ کا استعمال سنت ہے، اگر بیس دن گزرگئے اور نورہ کا استعمال نہ کیا اور خریدنے کے لئے پیسہ نہ ہوں تو قرضہ لو۔ لہذا ایک مسلمان کو چالیس دن کے اندر نورے کا استعمال ضرور کرنا چاہیے۔(الخصال، ص 538)

نورہ کا استعمال حضرت سلیمان علیہ السلام کے دور سے شروع ہوا ہے۔ جب حضرت سلیمان نے جناب بلقیس سے شادی کی تو دیکھا کہ ان کے جسم پراضافی بال بہت زیادہ ہیں تو حضرت سلیمان نے اضافی بالوں کی صفائی کے لئے کوئی دوا تیار کرنے کا سوچا تاکہ اضافی بالوں کا خاتمہ ہوسکے

(جامع البیان فی تفسیرالقرآن، ج9، جزء19، ص 106)

نبی صلی اللہ علیہ والہ وسلم فرماتے ہیں: پانچ باتیں برص (Vitiligo)پیدا کرتی ہیں۔

جمعہ اور بدھ کو نورہ لگانا،اس پانی سے غسل یا وضو کرنا جو دھوپ سے گرم ہوا ہو،ناپاکی کی حالت میں کھانا کھانا،حیض والی عورت سے ہم بستری کرنا اور پیٹ بھرے ہوئے بھی کھانا کھانا

(مکارم الاخلاق ج1ص94)

خوشبو

نوٹ خوشبو اور آئل پر الگ سے کتاب پر کام جاری ہے۔ اروما تھراپی سے علاج

نبی صلی اللہ علیہ والہ وسلم فرماتے ہیں: اچھی خوشبو دل کو مضبوط کرتی ہے اور قوت جماع میں اضافہ کرتی ہے۔(اصول کافی ج6ص214)

امام علی رضا علیہ السلام فرماتے ہیں: آدمی کو ہر روز خوشبو لگانا چاہیے،اگر اس پر قادر نہ ہو تو ایک دن چھوڑ کر لگائے،اگر اس پر بھی قادر نہ ہو تو ہر جمعۃ المبارک کو خوشبو لگانا ترک نہ کرے۔

(عیون اخبار الرضا ج1ص488)

امام جعفر صادق علیہ السلام فرماتے ہیں: مشک،عنبر ،زعفران اور عود بہترین خوشبوئیں ہیں۔

(اصول کافی ج6ص223)

ناشتہ

طبِ اہلبیتؑ ناشتہ

نبی صلی اللہ علیہ و آلہ وسلم فرماتے ہیں:

جو بھی زندہ رہنے کا خواہاں ہے، البتہ کسی نے ہمیشہ زندہ نہیں رہنا، اس کو چاہیئے کہ صبح سویرے ناشتہ کرے ...(من لا یحضرہ الفقیہ،ج 3،ص555)

امام جعفر صادق علیہ السلام فرماتے ہیں: جب تم نماز فجر پڑھتے ہو تو تھوڑی سے غذا بھی کھا لیا کرو تا کہ تمہارے جسم کی حرارت خاموش رہے،دانتوں سے خوشبو آتی رہے،مسوڑے سخت ہوتے ہیں،روزی میں اضافہ ہوتا ہے اور اخلاق اچھا ہوتا ہے۔(طب النبی ص19)

امام علی علیہ السلام فرماتے ہیں: اگر کوئی چاہتا ہے اس کی عمر زیادہ ہو وہ صبح کو ناشتہ کیا کرے

(صحیفۃالرّضاعَلَیہِ -السَّلام، ص52)

ناشتہ کے میڈیکل میں فوائد

توانائی میں اضافہ : متوازن ناشتہ آپ کو اپنے دن کی شروعات کے لیے توانائی فراہم کر سکتا ہے۔ کاربوہائیڈریٹس، پروٹین، اور صحت مند چکنائیوں سمیت خون میں شکر کی سطح کو مستحکم کرنے اور صبح بھر پائیدار توانائی فراہم کرنے میں مدد مل سکتی ہے۔

بہتر ارتکاز : ناشتہ کو بہتر علمی فعل، یادداشت اور ارتکاز سے جوڑا گیا ہے۔ صبح کے وقت اپنے دماغ کو ضروری غذائی اجزاء فراہم کرنے سے دماغی کارکردگی اور پیداواری صلاحیت کو بڑھانے میں مدد مل سکتی ہے۔

بہتر بھوک کنٹرول : اطمینان بخش ناشتہ آپ کی بھوک کو منظم کرنے اور دن کے بعد ضرورت سے زیادہ بھوک کو روکنے میں مدد کر سکتا ہے۔ صبح کا متوازن کھانا بعد میں زیادہ کھانے یا کھانے کے ناقص انتخاب کے امکانات کو کم کر سکتا ہے۔

ہاضمے میں تبدیلیاں : ناشتے کا انتخاب آپ کے ہاضمے کو متاثر کر سکتاہے۔ کچھ لوگ فائبر سے بھرپور ناشتہ کرنے کے بعد آنتوں کی باقاعدگی کا تجربہ کر سکتے ہیں، جبکہ دوسروں کو

کھانے کی مخصوص عدم برداشت یا حساسیت ہونے کی صورت میں تکلیف یا اپھارہ محسوس ہو سکتا ہے۔

مزاج میں اضافہ :ناشتہ آپ کے مزاج اور جذباتی تندرستی پر اثر انداز ہو سکتا ہے۔ ایک غذائیت سے بھرپور کھانے کے ساتھ دن کا آغاز ایک مثبت موڈ، اطمینان کے جذبات میں اضافہ اور چڑچڑاپن میں کمی کا باعث بن سکتا ہے۔

طبِ اہلبیتؑ ناشتہ نوٹ: تمام مواد احادیث سے لیا گیا ہے۔

ناشتہ سے قبل

- اکیس دانے کشمش،ایک سیب ،ایک بہی،ایک چمچ شہد میں سات دانے کلونجی،
- ایک گلاس گائے کے دودھ میں سات دانے کھجور
- ایک چمچ شیرہ انگور، کھجور اور توت
- ایک سے دو چمچ سویق کو روغن زیتون کے ساتھ کھائیں
- ایک یا دو انار کھانا
- ایک سے دو گلاس نیم گرم پانی پینا
- ایک عدد شلجم،نان اور دودھ، نان کو گائے کے دودھ یا گائے کے گھی کے ساتھ کھائیں
- حلیم، باقلا،چنا یا چنے کا سوپ،اخروٹ و پنیر

- دیسی انڈوں کو پیاز اور زیتون میں پکا کر کھائیں۔انڈے اور شہد،انڈے و کھجور،
- نان اور دودھ، نان و شکر، پنیر کو اخروٹ کے ساتھ ،انگور کو نان کے ساتھ،
- شیرہ انگور، کھجور،توت
- نان اور کھجور،تلبینہ،عدس کو کدو کے ساتھ،چنا اور چنا کا سوپ،سوپ جو،گندم،چنا
- مربہ (سیب،گاجر،بالنگ)
- کھیر میں شہد ڈال کر،
- سویق گندم،جو،سنجد،عدس،کدو

بچوں کا ناشتہ

- حلوہ سویق و دودھ
- سویق میں شکر ڈال کر
- چہار مغز و شیرہ

حاملہ خواتین کا ناشتہ

- حلوہ سویق و دودھ ۔۔۔چہار مغز
- **پھل**

انجیر ،بہی ،سیب ،ناشپاتی۔انجیر ،شیرہ انگور، کھجور،توت

- گوشت
- **مربہ**(بہی،گاجر،ترنج،کھٹی چیری۔۔۔)
- **خاش**(دنبہ،بکرے یا بھیڑ کے پائے،سر کا سوپ)
- تلبینہ
- اوجھڑی
- اردہ شیرہ
- انڈے کی زردی

بچوں کے لیے

- انڈے کی زردی
- نان
- گندم،جو،چاول ،باجرہ
- دودھ کی ملائی(کریم)

طبِ اہلبیتؑ کی چائے

- چای بادرنجبویہ(مولا علی ع)
- چای زعفران
- چای سنبل الطیب

- چای دارچین
- چای ادرک
- چای صعتر
- چای مرزنگوش
- چای به
- چای سیب
- چای پودینه
- چای گزنه
- چای برنج
- چای عناب
- چای مرزه
- چای سقنف
- چای جو
- چای زیره سیاه
- چای اجوائن
- چای بابونه
- چای انار

- چای کامل

ناشتہ سے قبل پرہیز

برنی کھجور ،ترنج ،خربوزہ یا تربوزہ

رات کا کھانا

امام جعفر صادق علیہ السلام فرماتے ہیں: رات کا کھانا ترک کرنا کمزور کر دیتا ہے اور آدمی کو چاہیے وہ سن رسیدہ ہو تو رات کو نہ سوئے مگر یہ کہ اس کے پیٹ میں کھانا ہو۔(اصول الکافی ج6ص783)

دستر خوان پر بچے ٹکڑے

دسترخوان پر گرے ہوئے ٹکڑوں سے پہلودرد کا علاج

عبداللہ بن صالح خشعمی سے روایت ہے میں نے امام جعفر صادقؑ سے پہلو درد کی شکایت کی انہوں نے مجھے فرمایا تم پر لازم ہے دسترخوان پر گرے ہوئے ٹکڑوں کو اٹھا کر کھاؤ۔راوی کہتا ہے میں نے ایسا ہی کیا درد ختم ہو گیا۔ابراہیم کہتا ہے مجھے دائیں و بائیں پہلو میں درد تھا تو میں نے اس کو لیا اس سے مجھے فائدہ ہوا۔(الکافی ج6ص819

دستر خوان پر گرے ٹکڑوں سے فقر کا خاتمہ

امام جعفر صادقؑ فرماتے ہیں :دستر خوان پر گرے ہوئے ٹکڑے فقر کو دور کرتے ہیں اور اولاد کو زیادہ کرتے ہیں۔(الکافی ج6)

میڈ سن

خراسان سے ایک قافلہ آ رہا تھا۔اس کو ڈاکوؤں نے لوٹ لیا اور اس میں ایک دولت مند شخص کو اپنے قبضے میں لے لیا۔اس پر بہت ظلم کیے۔اس کو کبھی برف میں لٹا دیتے کبھی اس کے منہ میں برف بھر لیتے۔اس پر بہت ظلم کیے۔پھر ڈاکوؤں کی ایک عورت کو ان پر ترس آیا ان کو رہا کر دیا۔مگر برف کی وجہ سے اس کی زبان اور منہ اس قدر متاثر ہو گئی تھی کہ یہ بات نہیں کر سکتا تھا اور کھانا نہیں کھا سکتا تھا۔دانتوں کا بھی مسئلہ ہو گیا تھا۔اس نے ساری حالت آ کر امام علی رضا علیہ السلام کو بتائی۔امام نے فرمایا:تھوڑا سا زیرہ،صعتر،مرزہ اور نمک لے لیں اس کو سفوف بنا لیں اس میں سے تھوڑا تھوڑا اپنی زبان پر رکھیں ۔ان شاء اللہ صحت یاب ہو جائیں گے۔اس شخص نے ایسا ہی کیا اور کچھ ہی دن میں صحت یاب ہو گیا۔(عیون اخبار الرضا ج2ص460)

علام الوری طبرسی : ج2 ، ص57 58 ، عیون اخبارالرّضا علیہ السلام : ج2 ، ص211 ، ح16 ، الثّاقب فی المناقب : ص484 ، ح 413.

کھانا کیسے پکائیں؟

ایک دفعہ اصحاب رسول نے نبی صلی اللہ علیہ والہ وسلم کو کھانا پیش کیا:آپ نے فرمایا : یہ کس طرح بناتے ہیں۔اصحاب نے فرمایا:یا رسول اللہ ہم ایک برتن میں تھوڑا سا گھی اور شہد ڈال لیتے ہیں۔پھر اسے آگ پر پکاتے ہیں۔تھوڑا سا پک جانے کے بعد اس میں گندم کا آٹا ڈالتے ہیں۔پھر پکاتے ہیں اور چمچ سے ہلاتے جاتے ہیں۔پھر ٹھنڈا کر کے کھاتے ہیں۔نبیؐ نے فرمایا : یہ بڑا اچھا کھانا ہے،

(مکارم الاخلاق ج 2ص50)

نبی صلی اللہ علیہ والہ وسلم کو کھجور کا حلوہ بہت پسند تھا،آپ کا کھانا اکثر کھجور اور پانی ہوتا تھا،آپ کھجور کو دودھ کے ساتھ بھی بڑے شوق سے کھاتے تھے۔

(مکارم الاخلاق ج 2ص52)

ناخن

ناخن سے علاج

ایک شخص امام علی علیہ السلام کے پاس آیا اور شاٹیکا کے درد کی شکایت کی آپ نے فرمایا:ہاتھ و پاوں کے بیس ناخنوں کو رگ کے اوپر رکھو ۔(آسان و جلدی علاج ہے)ہاتھ و پاوں کے بیس ناخن کاٹ کر رگ کے اوپر درد والی جگہ پر رکھ کر اوپر سے ٹیپ لگا دیں تین دن کے بعد اتار دیں(۔(طب الائمہ ص76

امام باقر علیہ السلام فرماتے ہیں: جب ناخن بڑھ جاتے ہیں تو شیطان کو گندگی پھیلانے کا موقع ملتا ہے۔(اور اس کے علاوہ نسیان بھولنے کی بیماری کا عارضہ پیدا ہوتا ہے) (حلیۃ المتیقن ص158)

امام جعفر صادق علیہ السلام فرماتے ہیں: جمعۃ المبارک کے دن ناخن کاٹنا ،جزام،برص اور اندھے پن سے محفوظ رکھتا ہے ۔اگرچہ ناخن تراشنے کی ضرورت نہ ہو تو انہیں گھساؤ ضرور۔ (اصول کافی ج6ص157)

رسولؐ فرماتے ہیں۔ جو شخص جمعرات اور ہفتہ کو اپنے ناخن تراشے اور مونچھیں کاٹے اسے آنکھوں و دانتوں کی بیماریوں سے عافیت نصیب ہوتی ہے۔(الخصال ص214)

طبِ اہل بیتؑ میں کنگھی کرنے کے فوائد

نبی صلی اللہ علیہ والہ وسلم فرماتے ہیں: کنگھی کرنے سے بخار ختم ہوتا ہے،رزق زیادہ ہوتا ہے اور قوت جماع میں اضافہ ہوتا ہے۔(اصول کافی ج6ص155)

امام علی علیہ السلام فرماتے ہیں: جب سر اور داڑھی میں کنگھی کرو تو کنگھی کو سینے پر بھی پھیرو اس سے بخار اور پریشانیاں ختم ہوتی ہیں۔(اصول کافی ج6ص155)

نبی صلی اللہ علیہ والہ وسلم کو سر میں تیل ڈالنا بہت پسند تھا،آپ فرماتے تھے۔سر میں تیل ڈالنا خشکی کو ختم کرتا ہے۔آپ بہت سی اقسام کے تیل استعمال کرتے تھے لیکن اکثر روغن بنفشہ استعمال کرتے تھے۔آپ پہلے سر میں تیل لگاتے،پھر داڑھی پر لگاتے،پھر بھوؤں اور مونچھوں میں بھی تیل ڈالتے جاتے تھے اور تیل سونگھتے بھی تھے اس کے بعد کنگھی کرتے تھے۔اگر سر میں درد ہو تو بھوؤں میں ضرور تیل لگاتے تھے۔(مکارم الاخلاق ج2ص56)

امام موسی کاظم علیہ السلام فرماتے ہیں: ہاتھی کے دانت کی کنگھی کرو۔اس سے وبائی امراض دُور ہوتے ہیں۔نبی صلی اللہ علیہ والہ وسلم فرماتے ہیں۔ہاتھی کے دانت کی کنگھی اچھی ہوتی ہے۔

مکارم الاخلاق ج1ص103)

امام حسن عسکری علیہ السلام فرماتے ہیں: ہاتھی کے دانت کی کنگھی کا استعمال کرنے سے سر میں بال اگتے ہیں۔سر سے جوئیں ختم ہوتی ہیں۔صفراء کو سرد کرتی ہے،اور مسوڑے مضبوط ہوتے ہیں۔

(مکارم الاخاق ج1ص102)

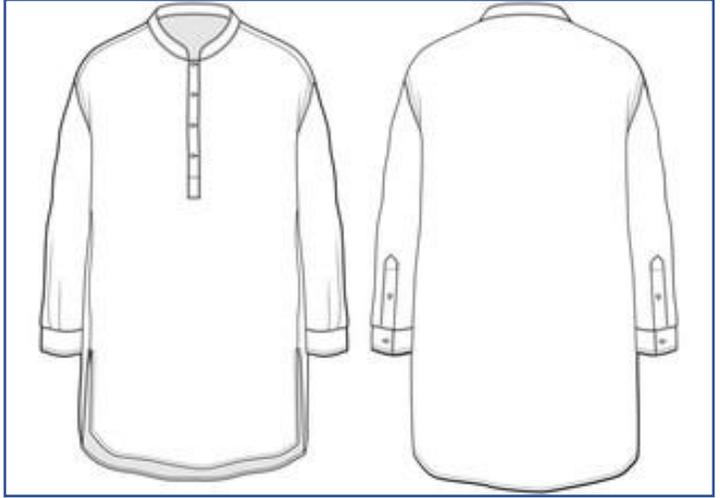
امام موسی کاظم علیہ السلام فرماتے ہیں: کھڑے ہو کر کنگھی کرنے سے دل کمزور ہوتا ہے اور بیٹھ کر کنگھی کرنے سے دل مضبوط ہوتا ہے اور جلد کے امراض دُور ہوتے ہیں۔

(مکارم الاخلاق ج1ص105)

امام جعفر صادق علیہ السلام فرماتے ہیں: کنگھی کرنے سے رزق میں برکت ہوتی ہے۔

بالوں کو خوبصورت بناتی ہے،منی(اسپرم) کو زیادہ کرتی ہے اور بلغم کو ختم کرتی ہے۔نبی صلی اللہ علیہ والہ وسلم کی عادت یہ تھی داڑھی کے نیچے چالیس مرتبہ اور اوپر سات مرتبہ کنگھی کیا کرتے تھے اور فرمایا کرتے تھے۔کنگھی کرنے سے عقل زیادہ ہوتی ہے اور بلغم ختم ہوتی ہے۔

(الخصال شیخ صدوق ص142)

طبِ اہل بیتؑ میں کونسا لباس پہننے کا حکم دیا گیا ہے؟

امام جعفر صادق علیہ السلام فرماتے ہیں: سفید لباس پہنو کیونکہ یہ سب سے اچھا اور پاکیزہ ترین ہوتا ہے اور اپنے مردوں کو اسی کا کفن دو۔(اصول کافی ج,6ص445)

امام علی علیہ السلام فرماتے ہیں: روئی(کاٹن) کا لباس پہنو۔رسول صلی اللہ علیہ والہ وسلم کا اور ہم اہلبیتؑ کا لباس ہے۔(حلیۃ المتقین ص33)

سفید رنگ کا کپڑا پہننا سب سے بہترین ہے،اس کے بعد زرد،اس کے بعد ہلکا نیلا پہنا جائے۔گہرے سرخ رنگ اور کالے رنگ کا کپڑا ماسوائے عزاداری کے مکروہ ہے۔

صفائی

رسول اللہ ﷺ فرماتے ہیں:

بچوں کو آلودگی سے صاف ستھرا رکھو کیونکہ شیطان آلودگی کو سونگھتا ہے اور بچہ خواب میں ڈرتا ہے اور بچے کے ساتھ فرشتوں کو بھی تکلیف ہوتی ہے۔(مفاتیح الحیات)

امام جعفر صادق علیہ السلام فرماتے ہیں: جب کھانے کے لیے ہاتھ دھوؤ تو اپنے ہاتھ خشک کرنے والے کپڑے(تولیہ)سے خشک نہ کرو۔کیونکہ کھانے میں تب تک برکت رہتی ہے جب تک ہاتھوں میں تری باقی رہے۔ دوسری روایت میں فرمایا .ہاتھ دھونے کے بعد چہرے پر پھیرنا چھائیوں کو ختم کرتا ہے اور رزق میں اضافہ کرتا ہے۔(اصول کافی ج 6ص143)

امام علی علیہ السلام فرماتے ہیں: اپنے جسم کی بدبو کو پانی سے بار بار دھو کر دُور کیا کرو۔کیونکہ اللہ تعالیٰ گندے لوگوں سے نفرت کرتا ہے۔کپڑوں کو دھو لینا دل کے رنج و غم کو دُور کرتا ہے اور اس کے بغیر نماز بھی درست نہیں ہو سکتی۔(مکارم الاخلاق ج 1ص67)

انگشتری

امام علی علیہ السلام فرماتے ہیں: سوائے چاندی کے کسی اور چیز کی انگوٹھی نہ پہنو کیونکہ نبی صلی اللہ علیہ والہ وسلم فرماتے ہیں، وہ ہاتھ پاک نہیں جس میں لوہے کی انگوٹھی ہو. یا علیؑ سونے کی انگوٹھی نہ پہنو وہ جنت میں تمہاری زینت ہو گی(خواتین پہن سکتی ہیں)۔(حلیۃ المتقین ص49)

(فوائد حاصل کرنے کے لیے مختلف نگینوں کو ایک ہی انگوٹھی میں تھوڑا ڈالا جا سکتا ہے بجائے سارے ہاتھوں میں انگوٹھیاں ہوں)

عقیق

امام جعفر صادق علیہ السلام فرماتے ہیں: جو شخص عقیق کی انگوٹھی پہنے گا وہ پریشان نہیں ہو گا اس کا انجام بہتر ہو گا۔(حلیۃ المتقین ص51)

حضرت علی علیہ السلام کی چار انگوٹھیاں تھیں:

یاقوت کی انگوٹھی زینت و بزرگی کے لیے ،فیروزہ کی فتح و نصرت کے لیے،حدید چینی کی قوت کے لیے،عقیق کی دشمنوں و بلاؤں سے بچنے کے لیے۔(حلیۃ المتقین ص49)

نبی صلی اللہ علیہ والہ وسلم فرماتے ہیں: عقیق کی انگوٹھی پہنو،حاجات پوری ہوں گی،انجام خیر ہو گا،یہ مبارک ہے۔(اصول کافی ج6ص100)

نبی صلی اللہ علیہ والہ وسلم فرماتے ہیں جو شخص عقیق کی انگوٹھی پہننے گا جب تک اس کے ہاتھ میں رہے گی کوئی غم نہیں دیکھے گا،پتھروں میں یہ پہلا پتھر ہے جس نے خدا کی وحدانیت،میری نبوت اور یا علیؑ آپ کی امامت کا اقرار کیا۔ (حلیۃ المتقین ص53)

یاقوت

امام علی رضا علیہ السلام فرماتے ہیں: یاقوت کی انگوٹھی پہننے سے پریشانی زائل ہوتی ہے۔

زمرد

امام موسی کاظمؑ علیہ السلام فرماتے ہیں: زمرد کی انگوٹھی پہننے سے مشکلات آسان ہوتی ہیں

(حلیۃ المتقین ص54

امام علی رضا علیہ السلام فرماتے ہیں: زمرد کی انگوٹھی پہننے سے فقیری امیری میں بدل جاتی ہے،جو شخص یاقوت زرد کی انگوٹھی پہننے گا کبھی فقیر نہ ہو گا۔(حلیۃ المتیقین ص54)

فیروزہ

امام جعفر صادق علیہ السلام فرماتے ہیں: جو شخص فیروزہ کی انگوٹھی پہننے گا کبھی محتاج نہ ہو گا.

(حلیۃ المتقین ص54)

پانچ انگوٹھیاں مومن کی پہچان ہے۔

امام جعفر صادق علیہ اسلام فرماتے ہیں: در نجف کو دیکھنے سے مومنین و مومنات کو خوشی حاصل ہوتی ہے اور ان کی آنکھوں کا درد دُور ہوتا ہے اور مجھے یہ بات ہر مومن کے لیے پسند ہے کہ پانچ انگوٹھیاں اپنے ہاتھ میں رکھے۔

یاقوت : وہ سب سے عمدہ ہے

عقیق :وہ اللہ تعالیٰ اور ہم اہلبیتؑ کے لیے خلوص رکھنے والا نگینہ ہے

فیروزہ : یہ آنکھوں کو قوت دیتا ہے،سینہ کو کشادہ کرتا ہے،دل کو تقویت پہنچاتا ہے اور جب کوئی مومن کسی حاجت یا کام کے لیے اس کو پہن کر جائے تو حاجت پوری ہوتی ہے۔

حدید چینی :لیکن اس لیے یہ بات پسند نہیں کرتا ہر وقت پہنے،بلکہ کسی شخص کے شر سے ڈرتا ہو تو اسے پہن کر جائے اس کے شر سے محفوظ رہے گا۔کیونکہ حدید چینی شیطان کو دُور کرتا ہے اس لیے اس کو پاس رکھنا مناسب ہے۔

درنجف :وہ جس کو خدا نجف اشرف میں پیدا کرتا ہے۔جو شخص اسے ہاتھ میں پہنے گا ۔اللہ تعالٰی اسے ہر نگاہ کے عوض میں جو اس پر کی جائے گی ،زیارت،حج و عمرہ کا ثواب اس کے نامہ اعمال میں لکھ دے گا۔اس کا ثواب انبیاء و صالحین کے برابر ہو گا۔(حلیۃ المتقین ص55)

مسواک کرنا

امام جعفر صادق علیہ السلام فرماتے ہیں:

مسواک اراک کریں۔آنکھوں سے پانی آنے کو ختم کرتا ہے اور بینائی میں اضافہ کرتا ہے

(اصول کافی ج 6ص496

نبی صلی اللہ علیہ والہ وسلم مسواک کرو۔بینائی کو زیادہ کرتا ہے،بلغم کو ختم کرتا ہے۔

(مکارم الاخلاق ص50)

نبی ﷺ نے امام علی علیہ السلام سے فرمایا!

اے علی علیہ السلام مسواک اراک استعمال کرو۔پیغمبروں کی سنت ہے۔منہ کو خوشبودار بناتی ہے بینائی میں اضافہ کرتی ہے۔(الخصال ص481)

امام رضا علیہ السلام :

بہترین مسواک پیلو کی درخت کی لکڑی کا مسواک ہے.؛ دانتوں کو صاف کرتا ہے، منہ کو خوشبودار بناتا ہے، مسوڑوں کو محکم کرتا ہےاور ان کی نمو کا سبب بنتا ہے۔(رسالہ ذھبیہ، ص50)

وہب کہتے ہیں : امام صادق علیہ السلام خلال کر رہے تھے اور میں بھی ان کو نگاہ کر رہا تھا .امام علیہ السلام نے فرمایا(تعجب نہ کرو) ، پیامبر صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم بھی خلال کیا کرتے تھے .خلال منہ کو خوشبودار بناتا ہے.(کافی ، ج6، ص376، ح3)

امام باقر علیہ السلام فرماتے ہیں: مسواک کرنا بلغم کو ختم اور عقل کو زیادہ کرتا ھے

(ثواب الاعمال،ص18)

مسواک اراک

طبِ اہل بیتؑ میں مسواک کے فوائد

عربی میں اراک،فارسی میں درخت مسواک بنگالی میں چھوٹا پیلو سندھی میں درخت کو کھڑ اور پھل کو پیروں کہتے ہیں اور اردو میں پیلو کا مسواک کہتے ہیں

اس میں ذائقہ اور خوشبو بھی پائی جاتی ہے۔فلورائیڈ دانتوں کی حفاظت کے سلسلے میں سند مانا جاتا ہے۔ پیلو میں اس کی معقول مقدار ملتی ہے۔اس کے علاوہ کلورین، گندھک، بیروزہ، دانتوں کے لئے بے حد ضروری وٹامن سی بھی پیلو میں ملتاہے

جن کو ذائقہ کا مسئلہ ہے یہ مسواک حس ذائقہ کو بھی واپس لاتا ہے۔

مسواک اراک کے میڈیکل میں فوائد

مسواک اراک منہ کی صحت کو فروغ دیتا ہے اور دانتوں کی خرابی اور مسوڑھوں کی بیماری کے خطرے کو کم کرتا ہے۔

اینٹی بیکٹیریل مسواک اراک میں قدرتی اینٹی بیکٹیریل مرکبات ہوتے ہیں، جیسے سلواڈورین اور ٹیننز، جو کہ منہ کے بیکٹیریا کی افزائش کو روکتے ہیں۔ اس سے دانتوں کے انفیکشن کے خطرے کو کم کرنے اور زبانی صحت کو برقرار رکھنے میں مدد مل سکتی ہے۔

دانتوں کی خرابی کو روکتا ہے :مسواک اراک کی اینٹی بیکٹیریل خصوصیات بیکٹیریا کی افزائش کو کنٹرول کرنے میں مدد کرتی ہیں، خاص طور پر اسٹریپٹوکوکس میوٹینز، جو دانتوں کی خرابی میں اہم کردار ادا کرتے ہیں۔ Salvadora persica کا باقاعدہ استعمال دانتوں کی Plaque اور cavities کی تشکیل کو روکنے میں مدد کر سکتا ہے۔

سانس کو تروتازہ کرتا ہے :مسواک اراک کی ٹہنیوں کو چبانے سے خوشبو دار مرکبات نکلتے ہیں جو سانس پر تازگی کا اثر ڈالتے ہیں۔ اس سے سانس کی بدبو سے لڑنے اور منہ کی تازگی برقرار رکھنے میں مدد مل سکتی ہے۔

قدرتی دانتوں کو سفید کرنا :مسواک اراک ٹہنیوں کی ریشہ دار نوعیت ایک نرم کھرچے کے طور پر کام کرتی ہے، جو دانتوں کے داغوں کو ہٹانے میں معاون ہے۔ یہ ایک روشن اور بااعتماد مسکراہٹ میں حصہ ڈال سکتا ہے۔

سوزش کے خلاف اثرات :اس میں موجود کچھ مرکبات، جیسے فلیوونائڈز اور ٹیننز، سوزش کے خلاف خصوصیات رکھتے ہیں۔ یہ خصوصیات مسوڑوں میں سوزش کو کم کرنے اور مسوڑھوں کی سوزش کی علامات کو دور کرنے میں مدد کر سکتی ہیں۔

ینالجیسک خصوصیات :اراک میں ایسے مرکبات ہوتے ہیں جن کے ہلکے ینالجیسک اثرات ہوتے ہیں، جو دانتوں کے درد اور مسوڑھوں کے درد سے عارضی آرام فراہم کرتے ہیں۔

اینٹی فنگل سرگرمی :مطالعات سے پتہ چلتا ہے کہ اراک اینٹی فنگل خصوصیات کی نمائش کرتا ہے، جو کینڈیڈا البیکنز جیسے جانداروں کی وجہ سے ہونے والے منہ کے فنگل انفیکشن سے لڑنے میں مدد کر سکتی ہے۔

اینٹی وائرل سرگرمی :اراک میں پائے جانے والے کچھ مرکبات نے زبانی پیتھوجینز کے خلاف اینٹی وائرل سرگرمی کا مظاہرہ کیا ہے، جو ممکنہ طور پر زبانی گہا میں وائرل انفیکشن کے خطرے کو کم کرتا ہے۔

لعاب دہن کو بڑھاتا ہے :اراک کی ٹہنیوں کو چبانے سے تھوک کے بہاؤ کو تحریک ملتی ہے، جو تیزاب کو بے اثر اور ملبے کو دور کرکے زبان کی صحت کو برقرار رکھنے میں مدد کرتا ہے۔ لعاب میں ہاضمے کے انزائمز ہوتے ہیں جو کھانے کے ٹوٹنے کا آغاز کرتے ہیں اور عمل انہضام میں مدد کرتے ہیں۔

اینٹی آکسیڈینٹ سرگرمی :اراک میں اینٹی آکسیڈینٹ ہوتے ہیں، جیسے فلیوونائڈز اور فینولک مرکبات، جو خلیوں کو آکسیڈیٹیو تناؤ سے بچانے میں مدد کرتے ہیں۔ آکسیڈیٹیو تناؤ عمر سے متعلق میکولر انحطاط (AMD) اور بینائی کے دیگر مسائل میں حصہ ڈال سکتا ہے۔اس کے علاوہ یہ یاداشت و دماغی افعال کے لیے بھی فائدہ مند ہے۔

سوزش کی خصوصیات :مسواک میں سوزش کے خلاف مرکبات ہوتے ہیں جو آنکھوں سمیت جسم میں سوزش کو کم کرنے میں مدد کر سکتے ہیں۔ دائمی سوزش آنکھوں کی مختلف حالتوں سے منسلک ہے اور سوزش کو کم کرکے، اراک ممکنہ طور پر آنکھوں کی مجموعی صحت کو سہارا دے سکتا ہے۔جیسے آنکھوں میں پانی آنا یا بینائی کی کمزوریوغیرہ۔

غذائی اجزاء :اراک کے درخت میں پائے جانے والے بعض غذائی اجزاء بالواسطہ طور پر بینائی کی صحت کی حمایت کر سکتے ہیں۔ مثال کے طور پر مسواک میں موجود وٹامن سی ایک اینٹی آکسیڈنٹ ہے جو آنکھوں میں خون کی شریانوں کی صحت کو برقرار رکھنے میں کردار ادا کرتا ہے۔

روایاتِ اہل بیت علیہم السلام میں ممنوع غذائیں

(نوٹ تمام مواد مختلف احادیث سے لیا گیا ہے)

وہ غذائیں جو نہیں کھانی چاہییں:

- منہ نہار دہی کھانا(بدن کی سردی کا باعث بنتی ہے)
- منہ نہار خربوزو تربوز کھانا
- منہ نہار خربوزہ کھانا برص، جذام، قولنج اور فالج کا سبب بنتا ہے)
- زیادہ ابلے ہوئے انڈے کھانا(دمہ کا سبب)
- سبزی شاہی کھانا(ساگ کی ایک قسم ہے خاص طور پر رات کو کھانے سے نکسیر کا سبب بنتی ہے)
- دھنیا کھانا(عقل میں کمی وخواتین کی اووری کی بیماریاں PCOS وغیرہ)
- کچا گوشت (بغیر پکائے) پیٹ میں کیڑے پیدا کرتا ہے۔
- پیٹ بھر جانے کے بعد کھانا(چہرے کے داغ اور حماقت و بے وقوفی کا سبب)
- ناشتہ اور شام کے درمیان کھانا(دوپہر کا کھانا)
- زیادہ کھانا
- بسم اللہ کے بغیر کھانا، دو ٹائم سے زیادہ کھانا
- غذا کو اچھی طرح نہ چبانا، صبح پنیر کھانا
- چوہے کا جھوٹا کھانا

- آلو بخارہ زیادہ کھانا
- مالٹے اور اترنج وغیرہ رات کو کھانا (بھینگا اور اور آشوب چشم سبب بنتا ہے)
- گرم غذا کھانا
- وہ گوشت جس کو 3 دن گزر گئے ہوں کھانا (ہڈیوں کی بیماریوں کا سبب، کھٹا سیب کھانا، شام کے کھانے کو چھوڑنا، گوشت کھانے کو ترک کرنا
- برنی کھجور کو صبح ناشتہ میں کھانا (فالج)

وہ غذائیں جن کو روایات میں اکھٹا کھانے کی نصیحت کی گئی ہے.

- انڈے کو پیاز کے ساتھ، مچھلی کو کھجور اور شہد کے ساتھ، دہی کو اجوائن کے ساتھ، دنبہ کے سر کو ستو کے ساتھ، پنیر کو اخروٹ کے ساتھ. سبزی (سلاد وغیرہ) کو غذا کے ساتھ، مٹھائی کے شروع اور آخر میں روٹی کا ٹکڑا کھانا.، کھجور نیم گرم پانی کے ساتھ، روٹی کو انڈے کے ساتھ، گوشت کو انڈے کے ساتھ، کدو کو دال کے ساتھ (مسور کی دال، لوبیا)
- سرکے کو زیتون کے تیل کے ساتھ.، دودھ کو دنبے کے گوشت کے ساتھ، کھیرے کو کھجور و نمک کے ساتھ
- خربوزے کو روٹی کے ساتھ، خربوزے کو کھجور کے ساتھ، خربوزے کو پنیر کے ساتھ
- ، گوشت کو ثرید کے ساتھ (ثرید: روٹی شوربے میں چور کرکے جو کھانا تیار کریں)
- ، روٹی کو تیل کے ساتھ (ہمارے معدے کمزور ہو گئے ہیں یا گھی خالص نہیں ہیں و گرنہ پراٹھے کی طب اسلامی میں تائید ہے.)، کھجور کو دیسی گھی کے ساتھ، گائے کا گوشت کھجور کے ساتھ

- چقندر کے پتوں کو بچھڑے کے گوشت کے ساتھ (البتہ گائے کے گوشت کو علاج کے لیے کہا گیا ہے.)

وہ غذائیں جن کو اکھٹا کھانا ممنوع ہے

- انڈے کو مچھلی کے ساتھ (قولنج، دانتوں کے درد اور بواسیر کا سبب بنتا ہے.
- ٹھنڈی اور گرم غذا اکھٹی کھانا یا گرم غذا کے بعد ٹھنڈی غذا کھانا.
- ایک ہی طبیعت کی غذاؤں کو اکھٹا کھانا. مثلاً سرد یا گرم طبیعت کی غذاؤں کو اکھٹا کھانا.
- ستو کو چینی و شکر کے ساتھ (مردوں کی جنسی قوت کی کمزوری کا سبب بنتا ہے.) البتہ پیاس کو ختم کرنے کے لیے مفید ہے.

طبِ اہلبیت علیہم السلام میں علاج کیسے کرتے ہیں؟

چار مزاج (علاج معصومین علیہم السلام)

امام جعفر صادق علیہ السلام فرماتے ہیں:

ہم سردی کا علاج گرمی سے اور گرمی کا سردی سے، نمی کا خشکی اور خشکی کا نمی سے کرتے ہیں اور انجام خدا پر چھوڑ دیتے ہیں۔(سفینۃ البحار، ج2ص77)

انسانی جسم پر گرمی، سردی، خشکی یا نمی کے اثرات ہوتے ہیں۔ان میں سے جس چیز کی زیادتی یا کمی ہو جاتی ہے انسان بیمار ہو جاتا ہے۔

سردی کا عدم توازن:

1. عام سردی
2.. پیٹ میں درد
3.. اسہال
4. جوڑوں کا درد (کولڈ ڈیمپ بی سنڈروم)
5.. سردی کی انتہا

گرم عدم توازن:

1. بخار 2. گلے کی سوزش 3. قبض 4. مہاسے (خون میں گرمی) 5. چڑچڑاپن اور بے چینی

نمی کا عدم توازن:

1. تلی میں نمی (ہضم کے مسائل)

2. نیم گرمی کے حالات (مثلاً، انفیکشن، جلد پر دانے) 3. ورم، 4. پیشاب کی نالی کے انفیکشن

خشک پن کا عدم توازن:

1. خشک کھانسی 2. خشک جلد اور ایکزیما

3. خشک حلق 4. قبض (خشک آنتیں)

5. رجونورتی کی علامات

بیماریوں کا تعلق انسان کے مزاج سے ہے ، گرمی، سردی، رطوبت و خشکی جب زیادہ ہو جائے انسان صحت پر مختلف اثرات مرتب کرتی ہے۔ان ساری چیزوں کا مقصد بھی ہمیں رویات میں ملتا ہے۔ جیسے سردی کی شدت سے خواتین کی اووری میں مسائل جیسے، PCOS وغیرہ ہو جاتا ہے اسی طرح مردوں میں Azoospermia وغیرہ ہوتا ہے۔اس میں جو بیماریاں سرد ہیں ان کا گرم چیزوں سے علاج کرنا چاہے جیسے نزلہ وزکام وغیرہ کو گرم جیسے قہوہ ادرک وہلدی وغیرہ سے علاج کیا جائے۔

بعض اوقات تشخیص میں مسائل ہیں۔ مثلا کسی کو دانے نکل آتے ہیں۔ خاص کر جوانی میں خواتین کو یہ دونوں وجوہات کی وجہ سے نکلتے ہیں۔ گرم و سرد۔اس کی تشخیص بھی آسان ہے۔ گرم کا تعلق چونکہ آگ سے ہے۔اور آگ کا رنگ سرخ ہوتا ہے جو دانے نکلیں گے سرخ رنگ کے ہوں گے اور سردی کا تعلق پانی سے ہے جو دانے نکلیں گے اس میں پانی کے رنگ کے اثرات ہوں گے۔اسی طرح بیماریوں کا تعلق ہے۔

اسی طرح اہلبیت علیہم السلام نے بیماریوں سے متعلق علاج بھی تجویز کیے ہیں۔ جیسے جوڑوں میں درد چونکہ سردی کی وجہ سے ہوتا ہے۔ جس کے علاج کے لیے گرم مزاج کی چیزیں استعمال کی جاتی

ہیں۔اس میں ادرک،اجوائن و دار چینی کا قہوہ اور انجیر استعمال کریں۔چونکہ ان کا مزاج گرم ہوتا ہے۔اسی طرح جوڑوں میں دردوں وسوجن کے لیے امام موسی کاظم علیہ السلام نے فرمایا۔ میتھی کا قہوہ استعمال کرو(کیونکہ میتھی کامزاج گرم ہے۔)

جبکہ روایات میں ہے خواتین کے مخصوص ایام کے دوران اگر خون نہ رکے تو سماق رومی استعمال کریں چونکہ اس دوران خون کا بہت زیادہ آنا خون کی گرمی کی وجہ سے ہوتا ہے۔ جس کو سرد کرنے کے لیے سماق رومی جس کامزاج سرد ہے استعمال کی جاتی ہے۔ جس سے خون کی گرمی کم ہو کر متوازن ہو جاتی ہے جس سے خون زیادہ آنا بند ہو جاتا ہے۔ اہلبیت اطہار علیہم السلام کی مکمل فارمیسی ہے جس میں مختلف جڑی بوٹیوں کے خواص اور مختلف بیماریاں کے علاج کے لیے فارمولے ہیں۔اس پر بھی ہم ریسرچ بھی کر رہے ہیں اور کام بھی کر رہے ہیں۔

نزلہ زکام اور فلو، سردی، کھانسی

میتھی یا میتھی کے دانے 2 گرام، دار چینی 1 گرام، لونگ 1 گرام، تازہ ادرک 2 گرام۔ 2 کپ پانی میں ابالیں جب تک کہ 1 کپ باقی نہ رہے۔ چھان کر 2 چمچ شہد میں ملا کر پی لیں۔ دن میں 3 بار اسی کو دہرائیں۔

ادرک اور شہد کی چائے: ادرک کے 2 سینٹی میٹر ٹکڑے کو 2 کپ پانی کے برتن میں پیس لیں۔ ابال لائیں، پھر شہد کا 1 چمچ شامل کریں. اسے گرم ہونے پر پی لیں۔

- نزلہ، زکام، بخار و کھانسی کے لیے قہوہ
- ادرک ایک ٹکڑا
- ہلدی ایک ٹکڑا
- لیموں آدھا
- تھائم (صعتر فارسی) ایک چمچ

سب کو ملا کر قہوہ بنا کر دن میں دو دفعہ پیئیں

موٹاپا

روایات میں بتایا گیا ہے کہ کم کھانے سے موٹاپا دور ہوتا ہے۔

امام جعفر صادق علیہ السلام فرماتے ہیں "جب کھاؤ تو پیٹ کو تین حصوں میں تقسیم کرو۔ایک حصہ غذا،ایک حصہ پانی اور ایک حصہ ہوا کے لیے چھوڑ دو"

اسباب

- زیادہ کیلوریز موٹاپے کا باعث بنتی ہیں۔
- زیادہ کاربوہائیڈریٹ موٹاپے کا باعث بنتے ہیں۔
- گوشت کا زیادہ استعمال موٹاپے کا باعث بنتا ہے۔
- زیادہ غذائی چربی موٹاپے کا باعث بنتی ہے۔
- بہت کم ورزش موٹاپے کا باعث بنتی ہے۔

علاج

اجزاء:

-1 کھانے کا چمچ سیب کا سرکہ

-2/1 چائے کا چمچ پسی ہوئی دار چینی یا دار چینی کی چھڑی

-2/1 چائے کا چمچ پسی ہوئی تازہ ادرک یا ادرک کا پاؤڈر

-آدھے لیموں کا رس

2 کپ گرم پانی

➢ ہدایات:

1.ایک کپ پانی ابالیں اور اسے تھوڑا سا ٹھنڈا ہونے دیں،تاکہ یہ گرم ہو لیکن ابلنے والا نہیں۔

2.ایک کپ میں، سیب کا سرکہ ،دار چینی، پسی ہوئی ادرک اور لیموں کا رس ملادیں۔اس کو صبح ناشتہ سے قبل استعمال کریں۔ذائقہ کے لیے گڑ یا شہد کا استعمال کر سکتے ہیں۔ہر چار گھنٹہ بعد نیم گرم پانی پیئیں۔دوپہر کا کھانا چھوڑ دیر۔فائن آٹے کی جگہ بھوسہ والا یا جو کا آٹا استعمال کریں۔ چینی،فاسٹ فوڈ ،فرائی سے پرہیز کریں۔ صبح و شام کم سے کم آدھا گھنٹہ ورزش کریں۔

معدہ کی تمام بیماریاں،ہاضمہ، گیس و قبض، بھوک نہ لگنا

طبِ اسلامی کی مشہور دوا(نمک نبی صلی اللہ علیہ والہ وسلم)

100 گرام صعتر فارسی،100 گرام اجوائن ان کو پیس لیں ان میں بغیر پیسے ہوئے کلونجی 100 گرام ڈال دیں۔آخر میں کالا نمک یا سمندری نمک یا پھر قدرتی پتھر والا نمک تقریبا 10 گرام ڈال دیں (ہائی بلڈ پریشر والے سمندری نمک یا پھر بغیر نمک کے استعمال کریں

استعمال: اس کو کھانے کے بعد کھانے سے کھانا ہضم ہوتا ہے اور کھانے سے قبل کھانے سے کھانے کی خواہش بڑھتی ہے۔ صبح و شام یا دوپہر و رات کھانے کے بعد ایک چمچ استعمال کریں۔(چار ہفتے یا بیماری جب تک ٹھیک نہ ہو)

ہائی بلڈ پریشر

- لہسن دو سے تین ٹکڑے روزانہ استعمال کریں یا لہسن کا شربت استعمال کریں
- دار چینی کا قہوہ استعمال کریں
- سفید مرچ، ہر کھانے کے بعد 7/6 دانے سفید مرچ کے چبا چبا کر کھائیں۔
- لہسن کو دو سے تین منٹ زبان کے نیچے رکھنے سے بلڈ پریشر نارمل ہو جاتا ہے

نیند کی کمی و خلل، اعصاب میں درد، ڈپریشن و پٹھوں کے درد کے لیے مفید قہوہ

Chamomile

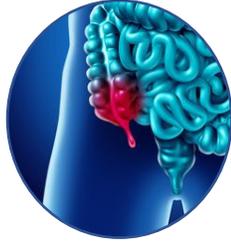
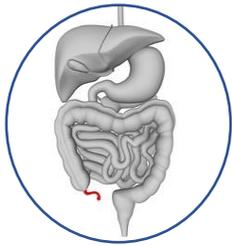
Lemon Balm

- رات کو سونے سے قبل
- ایک چمچ بابونہ

- ایک چمچ بادر نجبویہ (Lemon Balm)،ایک چمچ شہد یا گڑ،دو کپ پانی میں ابال لیں دس منٹ بعد قہوہ پی لیں۔
- فقط بابونہ Chamomile بھی کافی فائدے مند ہے۔آرام دہ نیند، جسم میں درد و سوجن کے لیے مفید ہے۔

جوڑوں و گھٹنوں میں درد،

(Rheumatoid Arthritis)

ایک مٹھی میتھی لے لیں ایک مٹھی انجیر ان میں اتنا پانی ڈال لیں ڈوب جائیں۔پانچ سے دس منٹ ہلکی آنچ پر ابالیں۔پھر صاف کر کے پانی تھوڑا تھوڑا پورا دن استعمال کریں۔ایک دن چھوڑ کر دوبارہ استعمال کریں۔آٹھ بار استعمال کریں (نسخہ امام موسی کاظم علیہ السلام)

اپنڈیکس یا اپنڈیکس میں درد و آپریشن کے بغیر علاج

- 50 گرام شہد میں اکیس دانے کلونجی ڈال کر دن میں تین سے چار بار دیں۔
- میتھی کا قہوہ استعمال کروائیں۔

میگرین، سر درد

- دو اخروٹ لے لیں ان کو سخت چھلکے سمیت گرم کریں۔اندر سے نہ جلیں۔پھر اندر سے توڑ کر گرم گرم کھالیں (روزانہ رات دو سے تین ماہ)

- زیتون کے تیل یا کسی بھی تیل سے دونوں ہاتھوں کے انگوٹھوں کے اوپر والے حصوں کی رات کو سوتے وقت مالش کریں۔ سر درد،ڈپریشن وغصہ کے لیے فائدہ مند ہے۔

شوگر

- دار چینی کا قہوہ
- جو کا آٹا
- سیب کا سرکہ ہر کھانے بعد دو چمچ
- کریلہ سبزی(اس کو دوا کر طور پر بھی لے سکتے ہیں۔ صبح وشام دو چمچ)
- قلفہ سبزی((اس کو دوا کر طور پر بھی لے سکتے ہیں۔ صبح وشام دو چمچ)
- پنیر بوٹی کو رات کو گیاہ دانے بھگو کر صبح ناشتہ سے قبل استعمال کریں اور رات کو گیارہ دانے دو سے تین گھنٹے بھگو کر استعمال کریں۔

گردے کی پتھری

- دو چمچ سیب کا دیسی سرکہ
- دو چمچ زیتون کا تیل
- دو چمچ شہد
- آدھا لیموں
- سب کو ملا کر صبح ناشتہ سے قبل استعمال کروائیں(چار ہفتہ بعد ٹیسٹ کروائیں)۔

پیٹ خراب، لوز موشن و پیچش

- ایک چمچ کا تیسرا حصہ کلونجی

(حاملہ خواتین استعمال نہ کریں) استعمال کریں۔

- ناف کے ارد گرد کسی بھی تیل سے مالش کریں۔

پٹھوں، جوڑوں میں یا جسم میں درد

250 گرام زیتون کا تیل لے لیں اور 50

گرام سمندری نمک اس میں مکس کر لیں۔

جب بھی جسم میں کہیں بھی درد ہو مالش کریں اس سے آرام آجائے گا۔

- قہوہ

Ginger

Chamomile

turmeric

ادرک ایک ٹکڑا

بابونہ ایک چھوٹی چمچ

ہلدی۔۔ایک ٹکڑا

پانی دو کپ

ان کو ابال کر مکس کر کے قہوہ استعمال کریں

دانتوں میں درد، مسوڑوں میں سوجن

- دو چمچ سرکہ
- انار کے چھلکے
- دو چمچ نمک (پتھر والا خالص)
- دو چمچ شہد اگر میسر ہے
- ان کو دس منت ابال لیں اس سے غرارے کریں۔ دن میں 5/4 مرتبہ دو سے تین دن کریں درد و سوجن کے لیے زبردست ہے.

قبض

سنا مکی (حاملہ خواتین یا جن کا بلڈ پریشر بہت کم ہوتا ہے وہ استعمال نہ کریں) دو چمچ، سرخ گلاب ایک چمچ ان دونوں کو دس منٹ ابال لیں۔

پھر سوتے وقت رات کو استعمال کریں۔ دو دن بعد دوبارہ استعمال کریں۔

ایگزیما(Eczema)

ایک مٹھی عناب کے پتے لے لیں اس کو صبح دو گلاس پانی میں ابال لیں جب ایک گلاس رہ جائے صاف کر لیں اور نہار منہ پی لیں تین دن پینے سے ختم ہو جاتی ہے۔

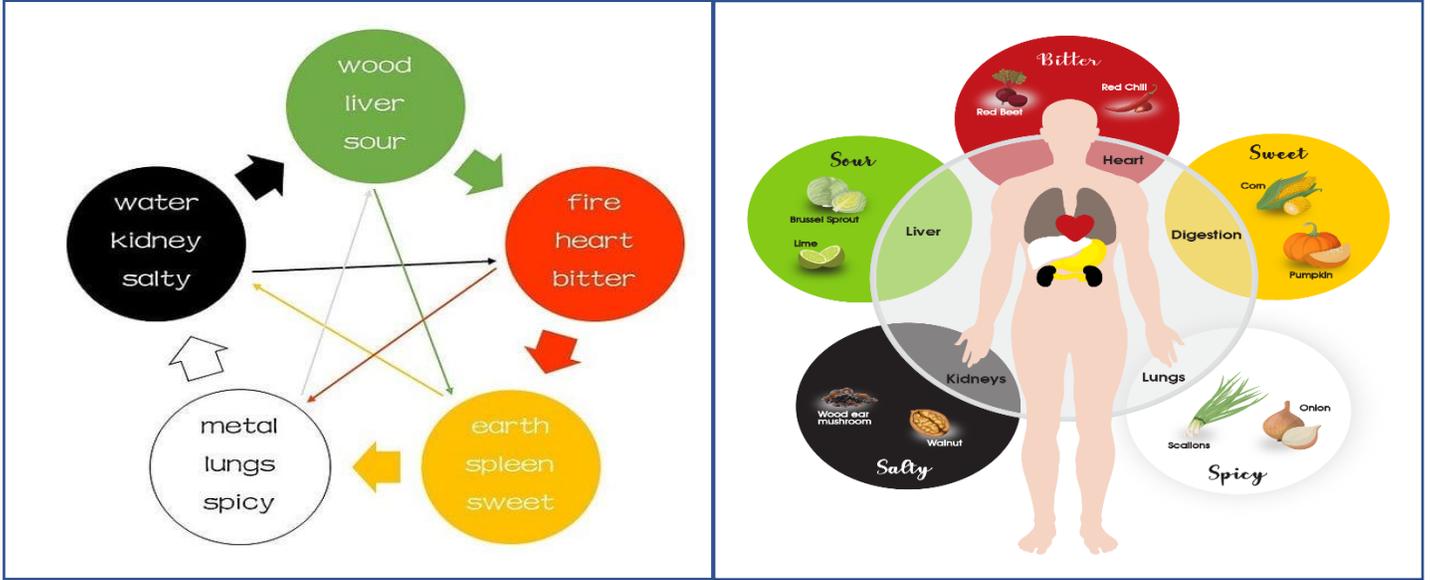
اس کے ساتھ حجامہ بھی کروائیں۔

پھوڑا

Warts گومڑ,

- لہسن ایک حصہ
- پیاز ایک حصہ
- سیب کا سرکہ
- اس کو سیب کے سرکہ میں مکس کر کے رات کو اوپر لگا دیں۔ صبح اتار دیں۔ ہفتہ لگاتار کریں۔

- میں نے چائنیز ڈاکٹر سے ان کی اچھی صحت اور چاق و چوبند رہنے کا راز پوچھا انہوں نے بتایا۔ ایک تو ہم صبح سویرے اٹھتے ہیں، واک کرتے ہیں اور دوسرا ہم بیلنس ڈائیٹ استعمال کرتے ہیں

بیلنس ڈائیٹ

پوری دنیا میں چائینز ڈائیٹ سب سے زیادہ مشہور ہے۔

پانچ رنگ (سرخ، سبز، پیلا، سفید اور سیاہ) جس میں مختلف رنگوں کے پھل و سبزیوں کو ملا کر کھایا جاتا ہے

1:۔ جس میں سرخ رنگ کا تعلق آگ سے ہے۔ جو دل و چھوٹی آنت کے لیے مفید ہے۔ جتنی بھی سرخ رنگ کی غذائیں ہیں (پھل، سبزیاں و جڑی بوٹیاں) وہ چھوٹی آنت و دل کے لیے فائدہ مند ہیں۔

2: سبز رنگ کا تعلق لکڑی سے ہے۔ جتنی بھی غذائیں سبز رنگ کی ہیں وہ جگر و پتہ کے لیے بہترین ہیں۔

3: سفید رنگ کا تعلق تانبا سے ہے جو پھیپھڑوں اور بڑی آنت کے لیے فائدہ مند ہیں۔

4: سیاہ و جامنی رنگ کا تعلق پانی سے ہے جو گردوں اور مثانے کے لیے فائدہ مند ہیں۔

5: سرخ رنگ کی غذائیں (دل و چھوٹی آنت)

سرخ سیب، اسٹرابری، ٹماٹر، سرخ مرچ، تربوزہ)

اورنج یا پیلا رنگ (معدہ و تلی)

پیلی گاجر، کدو،

سبز رنگ

سبز پھلیاں، سبز سبزیاں (جگر و پتہ)

سفید رنگ (پھیپھڑوں اور بڑی آنت)

سفید چاول، سفید مولی، سفید پھلیاں، سفید گوبھی، لہسن

سیاہ رنگ و جامنی (گردے و مثانہ)

آلو بخار، بیگن وغیرہ

بیلنس ڈائیٹ پانچ رنگوں کے ساتھ پانچ ذائقوں پر مشتمل ہوتی ہے میٹھا، کھٹا، کڑوا، تیز (سپائسی)، اور نمکین۔ ہر ذائقہ جسم میں موازنہ اور ہمواری بحال کرنے کے لئے مخصوص فوائد کے ساتھ منسلک ہوتا ہے۔

وٹامنز و منرلز

- **وٹامن اے:**

کھانے کے مصادر: گاجر، شکر قندی، پالک،، بروکولی، آڑو، انڈے، جگر، پالک، آم

- **وٹامن ب کمپلیکس (ب 1، ب 2، ب 3، ب 5، ب 6، ب 7، ب 9، ب 12):**

کھانے کے مصادر: پورے گراؤنڈ، پھلیاں، دالیں، مونگ پھلی، بیج، انڈے، ڈیری مصنوعات، گوشت، مچھلی، پتوں والی سبزیاں، ایوکاڈو، کیلا.

- **وٹامن سی:**

کھانے کے مصادر: سٹرس فروٹس (سنترے، لیموں، انار، مالٹے)، اسٹرابیریز، کیوی، گوآوا، شملہ مرچ، بروکولی، ٹماٹر

- **وٹامن ڈی:**

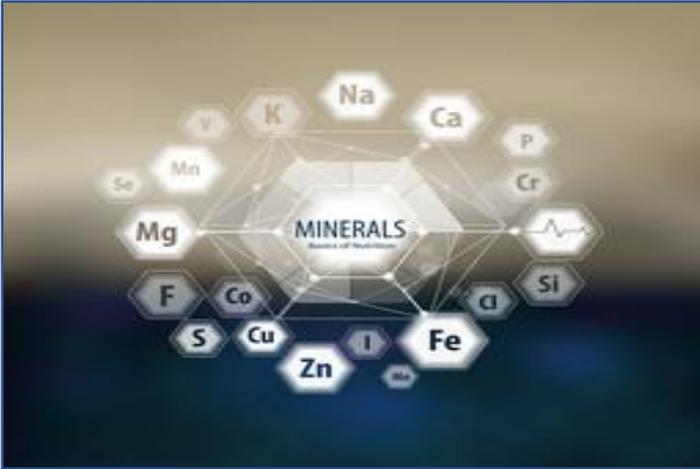
کھانے کے مصادر: مونگریل (سمندری مچھلی)، مقدار، انڈے کی زردی، سورج کی روشنی۔

- **وٹامن ای:**

کھانے کے مصادر: خشک میوہ جات (بادام، کاجو)، ویجیٹیبل آئل (سن فلاور، سفلاور)، پالک، ایوکاڈو.

- **وٹامن کے:**

کھانے کے مصادر: پالک، گوبھی، بروکولی، شملہ مرچ، بینا، چاول، سبز پھلیاں

معدنیات:

- **کیلشیم:**

کھانے کے مصادر: ڈیری مصنوعات (دودھ، پنیر، دہی)، پورٹفائیڈ پلانٹ بیسڈ ملک (پلانٹ بیسڈ دودھ)، پتوں والی سبزیاں (کیل، کولارڈ گراؤنڈ)، بادام، سورج مکھی کے بیج،

- **کرومیم:**

کھانے کے مصادر: بروکولی، انگور، پورے گراؤنڈ، لیکانتی میٹس، بیج، دالیں.

- **آئرن**

کھانے کے مصادر: لال میٹ، آرگن میٹس (جگر، گردہ)، پولٹری (مرغی کا گوشت)، مچھلی، دالیں (لینٹل، چنا)، پالک

- **میگنیشیم**

کھانے کے مصادر: نٹس (بادام، کاجو)، بیج (پمپکن، سن فلاور)، پتوں والی سبزیاں، دالیں.

- **پوٹاشیم:**

کھانے کے مصادر: کیلا، آلو، نارنگی، ٹماٹر، پالک، دالیں (لینٹلز)، ایوکاڈو.

- **سوڈیم:**

- کھانے کے مصادر: قدرتی نمک

ڈاکٹر اور علماء کا اظہار رائے:

آیت اللہ سید نسیم عباس نقوی نجفی (معلم حوزہ نجف اشرف عراق)

بسمہ تعالی

قل رب زدنی علما

انما یخش اللہ من عبادہ العلماء

معلم حوزۃ نجف آیت اللہ نسیم عباس نقوی نجفی

ڈاکٹر سید مصطفی کاظمی کی کتاب" اہل بیت کی غذائیں
اور جدید میڈیکل سائنس" میری نظر سے گزری،
جس میں اہل بیت کے فرامین حوالہ جات کے ساتھ
اور جدید ریسرچ کو پیش کیا گیا ہے۔ جو ایک
منفرد کوشش ہے اور اس دور اور ہر دور کی
شدید ضرورت ہے ۔طب اہل بیت سستی ہونے
کیساتھ سائیڈ ایفیکٹ سے خالی ہے لہذا اس دور میں
طب اہل بیتؑ کو رواج دینا نہ صرف جہاد ہے
بلکہ انسانیت کی عظیم خدمت ہے۔ امام باقر فرماتے
ہیں جس عالم کے علم سے لوگ فائدہ اٹھائیں وہ ستر
ہزار عبادت گزاروں سے افضل ہے۔
آخر میں کاظمی صاحب کی پوری ٹیم کے لئے دعا
گو ہوں۔
نسيم عباس نقوي نجفي نجف اشرف عراق .

بر گیڈئر سید انور حسین (پاکستان آرمی)

Brigadier
Syed Anwaar Hosain Naqvi (R)
Colonel of the Battalion
31 Frontier Force Regiment (KARRAR)
Telephone
PF / 16943

After having gone through the book, my conviction and faith got stronger. The knowledge of the Prophet (PBUH) and his Progeny (SA) is undoubtedly divine, encompassing every facet of human activity. With the boundless blessings of Almighty Allah, the knowledge of the Prophet (PBUH) and his illustrious Progeny (SA) also can't be defined by any boundaries and human imaginations. The book "AHLEBAIT Food and Medical Science", is a beautiful reflection of that knowledge and provides effective guidelines for treatment of various ailments through food by health care providers. I feel that the material provided in the book will be of enormous value to the Nutritionists.

A Commendable effort by Dr Mustafa Kazmi covering a broad spectrum of human ailments and the treatment through fruit and vegetables. Best of the luck and the compliments for the commendable effort.

(Brig Syed Anwaar Hosain Naqvi (R))

Dr Syeda Ammara
CMP
AFBMTC Rwp

ڈاکٹر صدیقہ عمائمہ بابر (ایم بی بی ایس انڈیا، ایم ڈی امریکہ)

TIMES
BARIATRIC CENTRE
Medical Weight Loss

Dr. Sadiqa Umaima Babar
AP Reg. 47357
MBBS, MD(USA) Family Medicine,
Bariatric Physician
Board Certified-American Board of Bariatric Medicine
Tabeeb - Islamic Medicine, Hijama/Cupping Therapist

16th December, 2023

In this age where the capacity of modern treatments is only symptomatic relief, a book which compiles the divine hadiths of the infallible Prophet (saw) and Imams of the Ahle Bait (as) comes as a blessing.

The treatment with foods can be proven with experimentation but it is only divine knowledge which makes known to us the preventive capacity of foods. There is no other way of knowing.

One such compilation of hadiths was done 650 years ago by Qayyim Al Jauziyah, named Tibb E Nabawi (Prophetic Medicine). When I read that book, I was filled with confusion, since it was full of conflicting hadiths from the *sahaba* (companions of Prophet Muhammed (saw)).

What is different with this book is that there is no conflicting information since all the hadiths come from the Imams (as).

Most of our medical traditions have been published in Arabic and Persian and are shelved in libraries inaccessible to common people. This work is a milestone and treasure made available to us in languages which are more used in this part of the world – English and Urdu, that too, sharable in a pdf version.

Dr Syed Mustafa Kazmi has indeed taken a step in the right direction by writing **Ahle Bait Food and Medical Sciences**. I am indeed indebted to him to have taught me initially of this science which was alien to me at that time.

I know him to be one of the most dedicated servant of the Ahle Bait (as) who has strived and is still striving to make Tibb E Ahle Bait a household name.

My heartfelt prayers are with him and I stand by him always.

Dr Sadiqa Umaima Babar

0091-9246209400
sadiqababar@gmail.com
Hyderabad, Telangana, India

Dr. Sadiqa Umaima Babar
MBBS, MD(USA) Family Medicine,
Bariatric Physician
Board Certified-American Board of Bariatic Medicine
A.P. Reg. No : 47352

ڈاکٹر سید شیر علی بخاری (پی-ایچ-ڈی امریکہ)

Syed Sher Ali Bukhari, PhD
Research Assistant Scientist
Institute of Bioscience and Technology
Department of Translational Medical Sciences
School of Medicine| Texas A&M University

Progressing in the field of Synthetic Biology and being a research experience around 10 years of my life, we are heading with the aim to treat the diseases with synthetic compounds. For academic point of view, it's quite interesting and fascinating to learn about the hidden knowledge, However, when it comes for the treatment, our main priority is to minimize the adverse effects. To achieve this, many of the new compounds that show great activity in vitro, we have to drop it, making this process much time consuming and a huge burden on the economy.

With my deep interest in learning new things, I got a chance to meet **Dr. Syed Mustafa Kazmi**, who introduced me to Tib e Ahlebait. I have gone through the logic behind this way of treatment, i.e., to treat with medicine that has side benefits, instead of side effects. The side effects which we try to minimize by spending precious time and money. I did not stop there just by reading, rather personally applied to myself. The symptoms of my genetically seasonal asthma have been reduced ~90% better than those medicines which have side effects.

Now I am more enthusiastically reading books written by Dr. Syed Mustafa Kazmi and would be happy to learn from him in the best possible way.

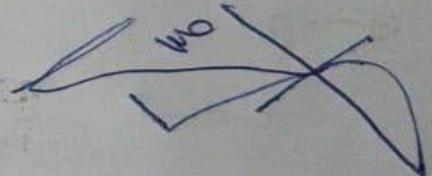
S. Bukhari.
3/15/24

Syed Sher Ali Bukhari, PhD
Research Assistant Scientist
Institute of Bioscience and Technology
Department of Translational Medical Sciences
School of Medicine| Texas A&M University
2121 W Holcombe Blvd Suite, 928| Houston| TX 77030 USA
Cell: 775-313-3818 |Email: alibukhari@tamu.edu
Website: Syed Sher Ali Bukhari, PhD (tamu.edu)

ڈاکٹر ایم وسیم عباس (پی ایچ ڈی پاکستان)

I have read the book and found a masterpiece of research. Normally we use all Item mention in this book in daily routine life but whenever you think what you are using have described by Ahlebait a.s have great impact not only you but also on soul. As a researcher I have also studies on Plant herbs and found great collection of information in this book. I have no word to express and explain this book and research because every citations have value because of their reference. In this book references are from Holy Ahlebait a.s while their is no any authentic reference then Ahlebait a.s. May Ahlebait a.s accept the author effort.

Regard.

Dr. M. Wasim Abbas
Pesticides Inspector
...st Warning & Quality Contr...

ڈاکٹر سید تنویر علی (پی ایچ ڈی بوٹنی انڈیا)

Dr Name: Syed Tanvir Ali
Education: Ph D (Botany)
Speculation
Feedback about Book Ahlebait Food and Modern medical: Nice work should be translated in different languages so that people will know the light of Ahle Bait AS
Sig: Tanvir
Country: India
Mobile no or email: +91 9891377655,
sytali@gmail.com

فرح رضوی (اسلامک میڈیسن پریکٹشنر یو-کے):

An excellent compendium of information on the dietary aspect of Islamic Medicine benefits revealed through the ahadith or sayings of the Holy Prophet s.a and his Immaculate Household a.s, aswell as a vast addition of contemporary medical and scientific findings both through research and academic writings.

This book will prove to be a valuable point of reference and handy resource to both Islamic Medicine Practitioners and other Healthcare Professionals who would benefit from the information contained within.
It is also relevant to the lay person to introduce them to the dietary aspect and wealth of Islamic Medicinal Treasures.

Islamic Medicine and Hikmah is a comprehensive form of medicine originating from Divine Sources through revelation. As such it is a holistic form of treatment that is relevant in every age and time until the end, and has perfect wisdom as it originates from the Source of perfection, unlike contemporary Medicine

which is based on human experience and is thus limited and flawed with many side effects. There are many other factors and levels of treatment used in Islamic Medicine and diet is the first category, thereafter spiritual treatment, hand treatment and herbal Medicinal treatments are also available depending on the individual requirements as well as other branches of knowledge are employed in Hikmah practice.

This book gives an introduction to those unfamiliar with Islamic Medicine of the depth of benefits contained within diet. A very detailed and informative piece of work.

Farah Rizvi
BSc(Hons) MCOptom
Optometrist and Islamic Medicine Practitioner/ Hakimah
UK/PK

ڈاکٹر محمد وسیم عباس(PhD Agri-Etomology)

I have read the book and found a masterpiece of research. Normally we use all the item mention in this book in a daily life but whenever you think that what you are eating have described by ahlebait a.s have a great impact on you. I am PhD in Agriculture and have studied and research on herbs and plant and found a great collection of information in this book. I have no word to explain this book and research because every citations have value because of their reference and their is no any other authentic reference then Ahlebait a.s

May Ahlebait a.s accept this effort of author

God Bless

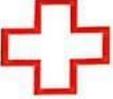
Dr Muhammad Wasim Abbas

PhD Agri-Entomology

فیزیو پیتھ سید اسد عباس (عمان)

CR No: 1462391

DATE: 09-11-23

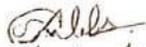
NO:__________

I am Syed Asad abbas

physiotherapist from Oman.

I am writing
a review for this book Ahlebait food and medical sciences.
Syed mustafa kazmi's

dedication to compiling valuable insights on food
and health from the perspective of
Ahlebait a.s is truly commendable.
As an Allied health care worker, i recognize the importance of mindful
eating and its impact on
our well-being .Congratulation to
Dr. kazmi for

his hard work that reflect his genuine commitment to serving people.
This book is a valuable resource and must-read for everyone seeking
to make informed and health conscious dietary choices.

Contact :
Whatsapp :- +968-79989646
Email dr.asad.pt@gmail.com
Syed Asad Abbas

Singnature:__________

ڈاکٹر گل زھراء(ڈی فارمیسی بیلجم)

One thing that i liked about this book
and it Surprised me also is that the
writter provides the references of different
international books and journals which proves
the authenticity of this books and material provided.
It proves its ~~authenal~~ worth by mentioning the
hadiths ~~of~~ prophet (SAWW) and Ahlebait (AS) and
providing the references is the most professional
way to prove one's writing. Due to this, this book
is for all of the people of every religion who
believes in nature. I would definetely recommend
this book to others especially to healthcare providers,
doctors, nurses, doctors and nutritionists. Nutritionists
will find this book really helpful for their
knowledge and information. As this knowledge
comes in their scope of practice so, they will
find it helpful for practice of profession. other
healthcares should also implement this knowledge
to their respective fields. It will help all the
persons who are related to people's health.
I really enjoyed reading this book and gained
alot of information. Highly recommended from my side.

Rph. Gull Zahra
(Pharm-D)
Resident : Belgium

ڈاکٹر انعم رباب (ایم بی بی ایس جرمنی)

Here is the review of book "Ahle-Bait food and Medical Science". As a medical doctor i totally recommend this book because there are many diseases like diabetes, Hypertension which can only be cured by life style changes. This book not only cover the health benefits of different food items but also helps in achieving good health. This book is a good read content is really helpful as well as interesting.

Highly recommended by my side.

Dr. Anum Rubbab.

Ulm, Germany.

ڈاکٹر حنا تبسم (ایم بی بی ایس/FCPS پاکستان)

A very informative and wonderful book to read.
To understand Ahlebait properly is to understand
something of the true meaning and purpose
of life. This book provides an understanding
of the splendid introduction of Ahlebait sayings
on our daily life routine. The more I read,
more information I acheived. A very beautiful
and enlightening presentation of Ahlebait A.S on
our lives. All followers of Ahlebait A.S should
try to acquire this book. Highly recommended
from my side.

DR. HINA TABASSUM
MBBS.
FCPS (MEDICINE)
W.M.O, BHU.

Dr. Hina Tabassum
W.M.O. B.H.U. Mari Sahu
Teh:Kabirwala Distt:Khanewal

Hina Tabassum.

ڈاکٹر بتول زہراء (سرجن)

"BOOK REVIEW"

As Salam o Alaikum

I am DR. BATOOL ZEHRA. Consultant Dental Surgeon from Karachi, Pakistan. I am writing the Review of the Book "Ahle-Bait Food And Medical Science" (Treatment through Fruits and Vegetables). This Informative Book is written by Syed Mustafa Kazmi. In this Book he has discussed the Benefits of Fruits, Vegetables and Herbs and their Properties & Medicinal Uses As Described by Ahle-Bait (A.S.)

If you are a Believer of "Prevention is Better Than Cure," then You should eat food that keeps You Fit & Healthy. I Found This Book Very Purposeful in Guiding about the Health Benefits of Different Fruits, Vegetables & Herbs and it Guides Us about how to Make Best Use of them in Different Situations. The Quotations of Masoomeen A.S. Make it a Beacon Light To Follow. This Book can be equally Beneficial to Doctors, Dentists, Nutritionists and Other Health Care Providers as Well as every Individual who Reads This Marvellous Book.

This Book is Written Topic-Wise, in Very Simple Language and it Grabs the attention of its Reader from Beginning. The References mentioned throughout the Book make it a Reliable Source of Information. I would Recommend Everyone to Please Read This Book and Follow it in Your Day-To-Day Life.

Happy Reading!

Best Wishes To The Author.

Regards,

Dr. Batool Zehra Rizvi
Consultant Dental Surgeon
Karachi, Pakistan.
Contact / WhatsApp Number: +92-343-2909690

Dr. BZR

Dr. Batool Zehra
B.D.S., R.D.S., C-Ortho,
C-Implants, C-Endo, C-Operative
Consultant Dental Surgeon

This book has been compiled beautifully as its known food is medicine and what else can be the better way to explain when you reference it with those personalities that their authenticity is not even a question. I am very happy that we have this great resource as this book can help us to educate the generations and explain easily why food is important and what benefits are associated with it. Great efforts and highly commendable work!!

مہوش جعفری (USA)

Thank you

Mahwish Jaffery (USA)

آمنہ نیر (ایم فل بزنس ایڈمنسٹریشن سعودی عربیہ)

Ahlebait Food English is the most informational book, I personaly found. It comprises of all the necessary knowledge a person must know about the food they take in their daily routine and more fascinating it would be to know about our religion's knowledge. Its a must read and time consuming for the person who really need a good change in their lifestyle and health. I would recommend each and every person to read it.

Amna Nayyar
M.Phil Business Administration
Saudia Arabia